
Ibn Al-Jawzi
La Guérison
Des Âmes
Éditions MuslimLife

La Guérison des Âmes

Traduction de Al-Tibb Al-Ruhani

Ibn al-Jawzî

ISBN-13 :
www.muslimlife.fr
contact@muslimlife.fr

« Chaque souffle nous rapproche un peu plus de la mort. Le temps que nous passons dans ce monde est court alors que le temps que nous passons dans nos tombes est long et le châtiment pour avoir suivi nos vils désirs est un désastre. »

Ibn Al-Jawzi

Table des matières

Biographie de l'auteur

Al-Hafidh Abu Al-Faraj 'Abd Al-Rahman ibn al-Jawzi

Son nom et sa généalogie

Il est Abu Al-Faraj Jamal Al-Din 'Abd Al-Rahman ibn 'Ali ibn Muhammad ibn 'Ali ibn 'Ubayd Allah ibn Al-Jawzi Al-Qurashi Al-Tamimi Al-Bakri de la famille de Muhammad ibn Abu Bakr Al-Siddiq, Al-Baghdadi Al-Hanbali.[1]

Sa naissance et sa jeunesse

Il est né en 509 ou 510 A.H. À l'adolescence, sa tante le reprit d'Ibn Nasir, auprès duquel il avait beaucoup appris. L'amour du prêche s'imprégna en lui alors qu'il avait à peine atteint l'âge de la puberté. De là, il commença à donner des sermons.

Son père mourut alors qu'il avait 3 ans. Sa tante prit alors soin de lui. Sa famille proche était composée de marchands de cuivre. C'est pourquoi, à l'époque où il prenait le hadith, il lui arrivait d'écrire son nom en tant que 'Abd Al-Rahman ibn 'Ali Al-Saffar [le chaudronnier].

Il prit le hadith pour la première fois en 556 A.H., de la part de Al-Dhahabi.

---

[1] *Al-Bidayah wa Al-Nihayah*, 13/26.

Il fut reconnu, dès son plus jeune âge, comme étant quelqu'un de pieux qui n'avait pas pour habitude de fréquenter les gens ni de manger une nourriture dont la source était douteuse. Il ne quittait sa maison que pour prier et ne jouait jamais avec ceux de son âge. Il était doté d'une grande détermination et d'une haute ambition. Il passa toute sa vie dans la recherche du savoir, le prêche et l'écriture.[2]

Ses enseignants

Al-Hafidh Ibn Al-Jawzi a présenté beaucoup de ses enseignants dans son livre *Mashyakhat Ibn Al-Jawzi* [*Les savants qui ont enseigné à Ibn Al-Jawzi*]. Dans le domaine du hadith, nous pouvons citer Ibn Nasir. Pour ce qui est du Coran et du comportement, citons Sibt Al-Khiyat et Ibn Al-Jawaliqi. Il fut également le dernier à rapporter de Al-Dinawari et Al-Mutawakkili[3].

Ses élèves

Parmi ses élèves nous pouvons citer son fils et compagnon, le grand savant Muhyi Al-Din Yusuf, qui fut enseignant à l'institut Al-Musta'sim Billah, son fils 'Ali Al-Nasikh, son petit-fils, Shams Al-Din Yusuf ibn Farghali Al-Hanafi, auteur du livre *Miroir du Temps*, Al-Hafiz 'Abd Al-Ghani, le shaykh Muwaffaq Al-Din Ibn Qudama, Ibn Al-Dubaythi, Ibn Al-Najjar et Al-Diya.[4]

Ses enfants

Son petit-fils Abu Al-Muzfir ainsi que la majorité de ses biographes ont stipulé qu'il eut 3 enfants :

---

[2] *Al-Bidayah wa Al-Nihayah,* 13/29
[3] *Siyar Al-A'lam An-Nubala,* 21/366
[4] *Siyar Al-A'lam Al-Nubala,* 21/367

- L'ainé Abu Bakr 'Abd Al-'Aziz : il fut juriste et pris la science de Abu Al-Waqt, Ibn Nasir, Al-Armawi ainsi que de certains parmi ceux qui ont enseigné à son père. Il voyagea jusqu'à la ville d'Al-Musul où il prêcha et tint des sermons auxquels les habitants adhérèrent. On rapporte que la famille d'Al-Zahrazuri fut jaloux de lui. Ils achetèrent alors un poison et le versèrent dans sa boisson. Cela fut la cause de sa mort en 554 A.H., alors que son père était encore en vie.

- Abu Al-Qasim Badr Al-Din 'Ali Al-Nasikh.

- Abu Muhammad Yusuf Muhyi Al-Din. Il fut le plus brillant de ses fils mais aussi le plus jeune. Il naquit en 580 A.H. Il s'investit dans le prêche et tint des sermons à la suite de son père, pour lesquels il fut reconnu par ses confrères. Il fut ensuite désigné pour contrôler et superviser les marchés de Baghdad. Puis, on lui confia la mission de délivrer les messages des califes à destination des rois de différentes régions, en particulier dans le Shâm où résidait la famille Ayyubi. Il assura le poste d'enseignant à l'institut du calife Al-Musta'sim en 640 A.H. En 656 A.H., Hulaku l'assassina et occupa Baghdad avant de la détruire. Ses 3 fils, Jamal Al-Din, Sharaf Al-Din et Taj Al-Din furent tués avec lui. Il rédigea de nombreux ouvrages tels que *Ma'adin Al-Abriz fi Tafsir Al-Kitab Al-'Aziz* et *Al-Madhab Al-Ahmad fi Madhab Ahmad*. Contrairement à son frère Abu Al-Qasim, il fut un fils respectueux qui honora son père et le traita d'une excellente manière.

Son petit-fils mentionne qu'Ibn Al-Jawzi eut plusieurs filles : Rabi'a, Sharaf Al-Nisa', Zainab, Jauhara, Sitt Al-'Ulama Al-Sughra et Sitt Al-'Ulama Al-Kubra.

Un prêcheur exceptionnel

Les mots d'Al-Hafidh Al-Dhahabi le décrivent à merveille : « Il fut le meilleur dans le rappel et n'avait aucun équivalent. Il pouvait spontanément réciter de plaisants vers poétiques ou verser dans la prose éloquente. Il exprimait une abondance de mots avec finesse et fluidité. Il n'y eut personne tel que lui, ni avant, ni après lui. Il est le porteur du drapeau de l'exhortation sous toutes ses formes. Il était de belle apparence et avait une voix agréable. Ses mots possédaient la capacité de toucher les cœurs des gens. Sa façon de vivre de manière générale était magnifique. ».[5]

Il a également dit : « Je pense qu'il n'y aura plus jamais quelqu'un comme lui. »[6].

Al-Hafidh Ibn Rajab a tenu les propos suivants à son sujet : « Nous pouvons donc conclure que ses prêches étaient uniques en leur genre et que personne n'a jamais entendu quelque chose de pareil. Ses assemblées réveillaient l'insouciant, enseignaient à l'ignorant, amenaient le pêcheur à se repentir et le polythéiste à embrasser l'Islam. ».[7]

Ses travaux et leur étendue

Shaykh Al-Islam Ibn Taymiyyah a dit dans *Al-Ajwiba Al-Misriyyah* : « Shaykh Abu Al-Faraj a excellé dans un grand nombre de sciences et possède plusieurs écrits à son actif. Il écrivit sur de nombreux sujets. J'ai compté ses travaux et j'en ai dénombré plus de mille. Plus tard, je me rendis compte qu'il en existait encore que je n'avais pas découvert. ».[8]

---

5 *Siyar Al-A'lam An-Nubala,* 21/367
6 *Siyar Al-A'lam Al-Nubala,* 21/384
7 *Thail Tabaqat Al-Hanabila,* 1/410
8 *Thail Tabaqat Al-Hanabila*, 1/415

Après avoir mentionné quelques-uns de ses ouvrages, Al-Dhahabi dit : « Je ne connais aucun savant qui a écrit autant que cet homme. ».

Le vertueux professeur 'Abd Al-Hamid Al-'Aluji a écrit un livre sur ses travaux qui a été édité à Baghdad en 1965. Cette œuvre présente des recherches sur les ouvrages d'Ibn Al-Jawzi, et les classe par ordre alphabétique. Il s'agit d'une excellente référence pour quiconque souhaite en savoir plus sur ses travaux.

Voici quelques-uns de ses livres :

- *Talqih Fuhum Ahli Al-Athar fi Mukhtasari Al-Siyari wal Akhbar.*[9]
- *Al-Athkiya' wa Akhbarahum.*[10]
- *Manaqib 'Umar ibn 'Abdul 'Aziz.*[11]
- *Rawhu Al-Arwah.*[12]
- *Shudhur Al-'Uqud fi Tarikh Al-Uhud.*[13]
- *Zad Al-Masir fi 'Ilm al-Tafsir.*[14]
- *Al-Dhahab Al-Masbuk fi Siyaril Muluk.*[15]
- *Al-Hamqa wal Mughaffalin.*[16]
- *Al-Wafa fi Fada'ili Al-Mustafa.*[17]
- *Manaqib 'Umar ibn Al-Khattab.*[18]
- *Manaqib Ahmad Ibn Hanbal.*[19]

---

[9] Ce livre mentionne des récits concernant le Prophète (paix sur lui) et ses compagnons.
[10] Un ouvrage qui rapporte des récits au sujet d'intellectuels.
[11] Il s'agit d'un livre qui détaille les vertus du calife 'Umar ibn 'Abdul 'Aziz.
[12] Un livre expliquant les concepts de l'âme et de la spiritualité.
[13] Version résumée du célèbre livre d'histoire *Tarikh Al-Muluk wal Umam.*
[14] Ouvrage expliquant la science du Tafsir.
[15] Un livre parlant des dirigeants et des rois à travers l'histoire.
[16] Un ouvrage dans lequel il parle des sots et des idiots.
[17] Livre relatant les vertus du Prophète (paix sur lui).
[18] Ce livre traite des qualités de 'Umar Ibn Al-Khattab.
[19] Livre relatant les vertus de l'imam Ahmad Ibn Hanbal.

- *Gharib Al-Hadith.*[20]

Sa mort

Ibn Al-Jawzi mourut le vendredi 12 du mois de Ramadan 597 A.H. Il fut enterré près de la tombe de l'imam Ahmad ibn Hanbal, au cimetière Bab Harb.

---

[20] Livre traitant de l'un des aspects majeurs de la science du hadith.

Préface

Sache que tout ce qu'Allah a introduit en l'humain a pour but de lui être bénéfique. Ainsi, certains désirs peuvent l'aider à attirer ce qui lui est profitable. C'est le cas du désir pour la nourriture par exemple. D'autres l'aident à repousser ce qui pourrait lui porter préjudice, comme la capacité à se mettre en colère notamment. Ceci étant dit, quand le désir de la nourriture devient excessif, il se transforme en gourmandise nocive. De même, la colère, quand elle n'est pas maîtrisée, devient nuisible.

Les objectifs de ce livre sont d'appliquer, sur l'esprit et le cœur, les principes de la raison saine et de la rectitude, de canaliser les désirs afin qu'ils ne soient pas nocifs, et de soigner les passions sous lesquelles l'on agit mais qui s'opposent aux lois de l'intelligence et de la droiture. Pour cela, j'ai choisi de diviser le livre en 30 chapitres.

Chapitre 1 : Les mérites de la raison

Les gens ont divergé au sujet de l'essence de la raison et de l'endroit où elle se trouve. C'est d'ailleurs ce qui explique le fait que ce sujet ait été très largement traité. Par ailleurs, de nombreux hadiths démontrant les mérites de la raison ont été rapportés.

La grandeur d'une chose se reconnaît à ses fruits. Parmi les fruits de la raison se trouve la connaissance du Créateur, qu'Il soit exalté. C'est que la raison a en effet contemplé les signes [de l'existence du Créateur] jusqu'à ce qu'elle Le connaisse. Elle a examiné les preuves de la véracité des Prophètes jusqu'à ce qu'elle y croie.

La raison encourage à l'obéissance à Allah et Ses Messagers. Elle planifie de manière à obtenir ce qui est difficile à atteindre. Elle permet de dompter les animaux. Elle a enseigné à l'Homme à construire des navires qui l'ont aidé à atteindre ce que la mer lui cachait. Tout cela pendant que l'Homme observait ses effets de ses propres yeux.

D'autre part, elle a enseigné à l'Homme le renoncement à la vie d'ici-bas au profit de la vie dernière. En raison de cela, les êtres humains ont une prédominance sur les animaux qui eux, n'ont pu l'obtenir. C'est ce qui élit l'Homme à la parole d'Allah et à Ses commandements. Avec elle, l'être humain obtient les plus hauts rangs que son espèce peut atteindre dans le bien de ce monde et de l'au-delà, autant en termes de connaissances que d'actions. Tous ces mérites justifient la nécessité de détailler ce sujet.

Chapitre 2 : Le blâme de la passion (Al-Hawâ)

Al-Hawâ désigne le penchant naturel que chacun éprouve envers ce dont il a besoin. Le désir n'est donc pas reprochable quand ce qui est recherché est licite. C'est le suivi excessif des passions qui lui, en revanche, est blâmable.

Ceci étant dit, lorsque les désirs passionnels sont critiqués de manière absolue, c'est parce que soit la plupart d'entre eux ne sont pas permis, soit parce que les gens ont l'habitude de les considérer licites et donc les assouvissent de manière exagérée.

Sache qu'une part de notre for intérieur est intellectuelle, sa vertu étant la sagesse et son vice étant l'ignorance. Une autre part est vibrante, sa vertu étant l'ardeur et son vice étant la lâcheté. Une troisième part est concupiscente, sa vertu réside dans la chasteté et son vice dans le suivi sans retenue des passions.

Faire preuve de patience face au vice est une valeur de l'âme qui permet à la personne de faire face autant à la bienveillance qu'à la malveillance. Donc, quiconque manque de patience et laisse ses penchants prendre le dessus sur sa raison a donc désigné en tant que guide une chose qui doit être pourtant être dominée. Il risque alors de subir des pertes là où il espérait trouver du profit. Il trouvera de la souffrance là où il espérait trouver du bonheur.

En effet, les êtres humains ont été favorisés sur les bêtes par la raison. L'intelligence a été désignée pour canaliser le suivi des désirs. Donc, celui qui n'accepte pas le jugement de sa raison et se conforme à celui de sa passion, l'animal devient meilleur que lui.

On peut citer, parmi les signes révélateurs qui prouvent la grandeur du combat contre les penchants, le mérite et la supériorité des chiens de chasse sur les autres chiens. Cela est dû à leur capacité à contredire leur instinct afin de réserver à leur maître le butin de leur chasse, soit par peur d'être châtié, soit par signe de reconnaissance.

Sache que les passions sont telles l'exemple des flots déchaînés guidant le navire du tempérament. Celui qui est doté d'une raison saine doit comprendre que supporter l'adversité dans le combat contre les passions est bien plus facile qu'endurer ce qui survient après les avoir assouvies. L'état le moins grave auquel il faut s'attendre lorsque l'on suit ses aveuglément ses désirs consiste à ne peut plus pouvoir s'empêcher de s'y soumettre même si on ne ressent plus de plaisir à les commettre, à l'exemple de ceux qui sont dépendants au sexe ou à l'alcool.

Méditer sur ce sujet rend le rejet des pulsions plus facile. Lorsque l'on se souvient qu'agir selon nos désirs n'est pas le but de notre création, les passions deviennent alors répugnantes aux yeux de celui qui réfléchit. En effet, le chameau mange plus que lui, l'oiseau copule plus que lui, les désirs des animaux sont sans limites et ils n'éprouvent aucun regret après les avoir assouvis, contrairement à l'être humain. Cela prouve donc que l'Homme n'a pas été créé pour suivre ses désirs passionnels car ils ne sont pas suprêmes et sont gâchés par les imperfections (de l'humain).

Néanmoins, cela concerne le désir blâmable, celui qui dépasse les limites et que la raison juge comme étant déficient, comme je l'ai déjà démontré. Par conséquent, ce que tu désires parmi ce qui est nécessaire et qui t'aide à améliorer ta condition est glorifié plutôt que blâmé.

Chapitre 3 : La différence entre la perception de la raison et la perception de la passion

Sache que le désir passionnel incite à chercher le plaisir sans penser aux conséquences, même quand on sait que la satisfaction de ce plaisir engendrera une souffrance plus grande que lui.

Néanmoins, la pulsion détourne de la réflexion sur tout cela et met son esclave dans un état pire que celui des animaux, sachant que les animaux ont une excuse car ils ne peuvent pas examiner les conséquences de leurs actes.

Une personne sage ne peut donc pas échanger un rang élevé et noble par lequel elle a été honorée contre un rang vil. La raison doit examiner les conséquences, distinguer ce qui est profitable et bénéfique, car elle joue le rôle du médecin que l'on consulte.

La passion ressemble au garçon ignorant ou à l'obèse malade. Pour cette raison, lorsque l'intelligence parvient à repérer l'appel des penchants, celui qui est sage et raisonnable peut alors lui faire confiance. En effet, il sait désormais que sa raison le conseille avec savoir et sincérité. Il doit donc faire preuve de patience en lui obéissant car connaître son mérite suffit à la privilégier.

Si malgré cela il a besoin de preuves supplémentaires quant à la supériorité de la décision de son intelligence, qu'il médite sur les conséquences du suivi des désirs passionnels tels que l'exposition de ses agissements honteux à la vue de tous, la diffamation ou le fait de passer à côtés des bonnes œuvres et de la vertu.

Les gloires n'ont-elles pas été discréditées et les honneurs bafoués qu'à la suite du suivi des passions ?

On trouve également un signe dans l'anticipation du plaisir que la pulsion incite à obtenir. En réfléchissant sur l'état ressenti après la satisfaction du plaisir et en le comparant avec la gravité du péché accompli, on se rend alors compte que l'on a perdu le double de ce que l'on a gagné.

Un poète a dit à ce sujet :

Combien le plaisir qui a amené le bonheur,
A fini par révéler tristesse et douleur
Combien de désirs ont détruit, chez ceux qui les ont goûtés,
Les ornements de la religion et de la vertu

Sache que lorsque l'Homme agit selon ses passions, il finit par trouver en lui déshonneur et humiliation. Même si ses désirs ne lui nuisent pas directement, il se sent étouffé par eux. Mais quand il reprend le dessus sur ses penchants, il redécouvre en lui honneur et fierté tout en se sentant victorieux et triomphant.

C'est pour cette raison que les gens sont fascinés par les ascètes au point de vouloir leur embrasser les mains (en signe de respect). C'est parce qu'ils les perçoivent comme des personnes ayant été assez fortes pour délaisser ceux face à quoi elles sont faibles. C'est en cela que consiste la désobéissance aux passions.

Chapitre 4 : Guérir de l'amour fou (Al-'Ishq)

L'amour fou est une maladie qui a fait des ravages chez de nombreuses personnes que ce soit dans leur corps, leur religion ou les deux. C'est une maladie pour laquelle j'ai écrit le livre *Le blâme des passions* à l'intérieur duquel j'ai listé de nombreux remèdes contre elle. Je vais toutefois en citer quelques-uns ici dans le but de ne laisser de côté aucun sujet concerné par ce livre.

Quiconque s'abstient de mélanger les ingrédients toxiques de cette maladie en baissant son regard sera sauvé. Dans le cas contraire, il sera aussi malade que celui qui se prête à ce dangereux mélange.

S'il parvient à se rectifier avant que ce ne soit profondément ancré en lui, ce remède (baisser le regard) pourra lui être utile. Par contre, s'il laisse cette maladie s'installer jusqu'à l'enracinement profond, le remède ne lui sera pas profitable.

Sache que le simple regard vers ce qui est désiré n'amène pas directement à l'amour fou. En revanche, il aide souvent à l'apparition de cette maladie lorsqu'il est assisté par la force de la convoitise, de la jeunesse et du désir.

Donc, celui qui veut pouvoir profiter du remède doit se hâter avant que la maladie ne s'enracine en lui. Cela n'est possible qu'en faisant barrage à ce qui la fait naître et en faisant preuve de patience dans cette lutte. En effet, maîtrise de soi et ténacité sont les médicaments les plus efficaces.

La meilleure assistance dans ce combat réside dans la crainte

d'Allah, dans le fait d'empêcher l'âme méprisable de s'humilier et dans le souvenir des défauts propres de la personne aimée. Ibn Mas'ûd a dit : « Si l'un d'entre vous aime une femme, qu'il se souvienne de ses défauts. ».

Chaque fois que la personne aimée est accessible et licite pour l'amoureux, alors l'union (par le mariage) devient le meilleur remède. L'intensité de cette maladie diminue avec le mariage, de même qu'avec la polygamie, le long voyage, la pensée d'être trahi par l'être aimé, la lecture de livres sur l'ascétisme, le souvenir de la mort, la visite du malade et celle des cimetières.

Ensuite, que celui qui est concerné médite sur l'objet de son désir puis sur ce qu'il a ressenti après l'avoir obtenu. Qu'il observe désormais son indifférence vis-à-vis de ce qu'il désirait si ardemment auparavant. Enfin, qu'il regarde l'exemple de ceux autour de lui, car ce sont des gens qui peuvent l'aider à s'extraire de son gouffre et le soutenir dans ce choix difficile.

J'ai également déjà raconté l'histoire de celui qui fut épris d'un jeune homme. Un jour, alors qu'il se regardait dans le miroir, il remarqua quelques cheveux gris. Il délaissa alors le garçon.

Le jeune homme lui écrivit alors :

Pourquoi ai-je été abandonné comme jamais auparavant ?
Et les signes de l'abandon sont si clairs
Et je vois que tu me dévores du regard, mais me remplit de confusion (en aimant d'autres que lui)
Même si j'ai toujours su que j'étais ton unique amour

L'homme répondit :

J'agis comme un jeune garçon alors qu'en réalité je suis vieux
Je suis marqué par l'embarras
Ne m'en veux pas pour mon désamour
Ce que j'ai dépensé m'est suffisant
Je devrais rendre des comptes pour ce que j'ai fais
Alors protège-moi des péchés que je pourrais commettre
Nous avons vu le père de l'humanité (Adam)
Être humilié pour une erreur.

Chapitre 5 : Guérir de la gourmandise (Al-Sharah)

Sache qu'à chaque fois que le terme Al-Sharah est utilisé dans un sens général, cela fait référence au fait de consommer de la nourriture de manière passionnelle.

De nombreux incidents ont été rapportés, racontant comment la voracité a amené certains à souffrir, à cause du fait qu'elle résulte d'une forte lascivité.

Al-Harith ibn Kildah[21] a dit :

« Manger après avoir déjà mangé est ce qui a tué les animaux sauvages. ».

D'autres ont affirmé que si les morts étaient interrogés sur les causes de leur décès, ils répondraient : « La satiété. ».

Il a été rapporté qu'Al-Hasan a dit qu'on a un jour prévenu Sumrah que son fils ne dormait pas la nuit. Il demanda alors s'il mangeait beaucoup ou non. On lui répondit que c'était le cas. Il dit alors : « S'il meurt, je n'accomplirais pas la prière mortuaire sur lui. »

Un homme dit à un autre pour le provoquer : « Ton père est mort car il mangeait excessivement et ta mère est morte car elle

---

[21] Al-Harith ibn Kildah Al-Thaqafi était le médecin le plus célèbre de son temps en Arabie. Il était considéré comme l'un des hommes les plus sages de Ta'if. Il voyagea deux fois en Perse où il apprit la médecine. Il est né avant que l'Islam soit révélé et vécu du temps du Prophète (paix sur lui) et des califats de Abu Bakr, 'Umar, 'Uthman, 'Ali et Mu'awiyyah. Les savants ont divergé quant à sa conversion à l'Islam ou non. On rapporte que le Prophète (paix sur lui) envoyait vers lui ceux qui étaient malades. *Al-'Alam* de Al-Zarkali (2/157).

buvait trop. ».

‘Uqbah Al-Rassibi rapporte qu’il entra chez Al-Hasan alors que celui-ci était en train de prendre son repas.
Al-Hasan insista pour qu’il mange avec lui, alors ‘Uqbah répondit qu’il était repu.
Al-Hasan dit alors :
« Gloire à Allah ! Est-ce que le musulman mange jusqu’à être repu ? ».

L’excès de nourriture

Sache que celui qui est sage mange pour survivre alors que l’ignorant vit pour manger. De nombreuses bouchées ont empêché d’autres bouchées en provoquant la mort.

L’objectif ici est de canaliser l’alimentation compulsive pour l’empêcher de faire des dégâts. Tout ce que j’ai écrit précédemment dans ce livre aux chapitres « Les mérites de la raison » et « Le blâme des passions » est plus que suffisant pour s’abstenir de n’importe quel vice et abandonner ce dont on redoute les conséquences. Al-Sharah (la gourmandise) se manifeste aussi dans les relations sexuelles. J’ai précédemment mentionné dans l’un de mes livres qu’y céder excessivement amène les canaux du sperme à se fermer. Cela permet à des substances inappropriées de s’y introduire. Les organes principaux tels que le cerveau, le cœur ou le foie perdent alors de leur force. Le désir sexuel diminue ensuite et devient défaillant plus rapidement que la normale. De plus, la relation sexuelle implique une vision dont les natures nobles et respectables se détournent. Cela sauf si l’intention est d’avoir un enfant ou de repousser un mal envahissant (par exemple la peur de commettre la fornication). En dehors de ces cas, si elle devient une habitude qui est accomplie seulement en vue du plaisir ou de la jouissance, on peut alors presque parler de concurrence avec les animaux.

L'accumulation des richesses

Al-Sharah peut également concerner l'accumulation de l'argent dans le cas de celui qui court après ce qui excède ses besoins. Cela s'apparente à de la folie car l'argent ne doit pas être recherché pour lui-même, mais plutôt comme moyen d'acquérir des choses utiles. C'est ce que fait par exemple celui qui récolte ce dont lui et ses enfants ont besoin afin de ne pas mendier.

De même, en donner une partie à ceux qui sont nécessiteux n'est pas blâmable. Cependant, la personne raisonnable est celle qui, une fois qu'elle a acquis ce qui lui suffit, ne dépense plus son temps précieux ni ne risque son âme inestimable en parcourant terres et mers [pour acquérir plus de biens].

Que sont beaux les mots du poète :

Et celui qui dépense ses jours dans l'accumulation de l'argent
Par peur de la pauvreté, s'est en fait appauvri.

Nous avons vu et entendu de nombreux récits de gens avares qui voyageaient et naviguaient, en dépit de leur âge avancé, à la recherche de l'argent et du profit. Ils moururent durant leur périple sans même pouvoir atteindre l'objet de leur désir.

C'est pourquoi cette maladie doit être traitée par le fait de comprendre ce qu'est l'épargne et par l'atteinte de l'équilibre entre gagner de l'argent et risquer ce que l'on possède de plus précieux (comme son temps et son âme par exemple).

Cela étant dit, quiconque consulte sa raison saura ce à quoi il se destine. Celui qui est submergé par la maladie de l'accumulation de l'argent périra dans le désert de la convoitise et ses seuls héritiers seront sa monture et sa selle.

L’extravagance

Al-Sharah peut également apparaître dans le plaisir de l’extravagance (bâtiments somptueux, chevaux de races, vêtements raffinés…).

Cette maladie tire son origine dans le suivi des désirs passionnels. Son remède réside dans le fait de savoir que la rétribution du gain licite est la tombe, que l’extravagance est interdite et qu’Allah ne regarde pas celui qui laisse traîner son vêtement par orgueil.

Allah récompense le croyant pour tout sauf la construction d’édifice. De ce fait, le sage est celui qui médite sur le temps qu’il lui reste à vivre et qui réfléchit à sa demeure dernière. Il sera alors satisfait de ce qu’il porte comme vêtements et de l’abri qui lui sert de logement.

Il a été rapporté que Noé (paix sur lui) vécu pendant 950 ans dans une maison construite à base de laine. Le Prophète (paix sur lui) n’a jamais posé une pierre sur une autre (sa maison était en boue). On pouvait distinguer sur les vêtements de ‘Umar ibn Al-Khattab douze marques de rapiéçage. Tout cela car ils avaient compris que ce monde est un pont et qu’un pont ne doit pas être pris comme demeure.

Celui donc qui n’acquiert pas cette connaissance sera affligé par la maladie de la gourmandise. Il devra alors se soigner par la recherche du savoir et la consultation des biographies des savants éclairés.

Chapitre 6 : Refuser une position d'autorité dans ce monde

Sache que notre égo nous pousse à aimer la supériorité sur nos semblables. C'est pourquoi le pouvoir est convoité : il permet d'être en position d'ordonner et d'interdire.

Même si le pouvoir et l'autorité sont nécessaires, ils renferment de nombreux risques. Le moins grave d'entre eux est le rejet, le pire est le jugement injuste et le médian est la perte de temps dans le cas où l'intention du détenteur de l'autorité n'est pas sincère.

Celui qui aime le pouvoir et l'autorité doit savoir qu'il va les considérer comme grandioses jusqu'à ce qu'il les obtienne. Une fois obtenus, ils deviendront bas à ses yeux et il aspirera alors à quelque chose de plus grand. C'est que le plaisir finit par disparaître mais les péchés demeurent, de même que le risque de perdre son âme et sa religion. Méditer sur cela constitue le remède à l'amour du pouvoir et de l'autorité.

Abu Umamah rapporte que le Prophète (paix sur lui) a dit : « Il n'y a aucun homme qui ne devient le dirigeant de 10 personnes ou plus sans qu'il ne vienne devant Allah le Jour du Jugement avec les mains attachées à son cou. Sa droiture le libèrera ou son injustice le détruira. Son début [du pouvoir] est blâme, son milieu est regret et sa fin est déchéance le Jour du Jugement. »[22]

Abû Dharr rapporte : « Je demandai un jour à l'Envoyé d'Allah (paix sur lui) : "Pourquoi ne me confies-tu pas une charge ?". Le Prophète (paix sur lui) me tapota l'épaule et dit :

---

[22] Rapporté par Al-Tabarani dans *Al-Kabir* (8/204), Ahmad (5/267), Ibn Asakir (5/356) et Al-Shajari (2/226).

"Ô Abû Dharr, tu es trop faible pour ce dépôt sacré qui sera, au Jour de la Résurrection, une humiliation et un regret, à moins que celui qui le prend en soit digne et s'acquitte de ses obligations »[23].

Dans une autre version : « Ô Abû Dharr, je te vois trop faible, et j'aime pour toi ce que j'aime pour moi. Ne sois pas le responsable de deux personnes et ne demande pas la charge des biens de l'orphelin. ».[24]

---

23 Rapporté par Muslim (1825).

24 Rapporté par Muslim

Chapitre 7 : Guérir de l'avarice

Sache tout d'abord qu'épargner n'est pas considéré comme étant de l'avarice. Une personne peut en effet souhaiter mettre de l'argent de côté pour ses besoins, pour faire face aux imprévus ou pour ses enfants et ses proches. On considère celui qui fait cela comme étant économe et il n'y a pas lieu de le blâmer. De plus, certains peuvent même voir leur situation s'améliorer en épargnant.

Le terme « avarice » fait plutôt référence à celui qui ne s'acquitte pas des obligations relatives à sa richesse. Ibn 'Umar a dit : « Quiconque donne l'aumône [obligatoire] n'est pas avare. ». De même, une personne qui ne donne pas ce qui pourrait être profitable aux gens sans que cela ne lui nuise d'aucune sorte est considéré comme étant avare.

Le Prophète (paix sur lui) a dit :
« Quelle maladie est aussi incurable que l'avarice ? ».[25]

Abu Muhammad al-Ramharmazi disait : « L'avarice ressemble à une maladie car elle nuit aux gens, débarrasse de l'honneur et apporte la révolte. Elle affaiblit également le corps, éteint le désir et change le teint. ».

Les sages avaient pour habitude de dire : « L'homme généreux est libre car il possède son argent, alors que l'avare ne mérite pas d'être désigné comme étant libre car son argent le possède. ».

'Abdullah ibn 'Umar (qu'Allah l'agréé) rapporte que le Prophète (paix sur lui) a dit : « Prenez garde à l'avarice car elle a

25 Rapporté par Al-Hakim dans *Al-Mustadrak* (3/219, 4/163-164), Al-Bukhari *Al-Adab Al-Mufrad* (296)

détruit ceux qui ont vécu avant vous. Elle leur a ordonné de rompre les liens de parenté et ils l'ont fait, elle leur a ordonné d'être avare et ils le sont devenus, elle leur a ordonné de céder à la débauche et ils y ont cédé. ».[26]

Il (paix sur lui) a dit également : « Deux traits ne se réunissent pas chez le croyant : l'avarice et les mauvaises mœurs. ».[27]

Bishr Al-Hafi disait : « La rencontre des gens avares est une angoisse pour les cœurs des croyants. ».

Le remède de l'avarice réside dans la réflexion. En effet, celui qui médite réalisera alors que les pauvres sont ses frères. Il a été favorisé [au niveau matériel] par rapport à eux et ils ont besoin de son aide. Il devrait donc remercier Celui qui l'a béni en réconfortant ses frères.

Se rappeler de l'honneur que comporte la générosité fait également partie du remède. En effet, elle est capable de transformer l'homme libre en esclave vis-à-vis de son bienfaiteur. En revanche, les gens mauvais feront tout pour détruire la situation de celui qui est avare. Tout ce qu'il restera entre ses mains lui paraîtra désagréable. Il lui est donc préférable qu'il s'en sépare avant que ce qu'il possède ne le quitte [par exemple en donnant son argent pour de bonnes causes avant que cet argent ne lui soit pris].

---

[26] Rapporté par Ahmad (2/160, 195) et Abu Dawud (1698)
[27] Rapporté par Al-Tirmidhi (1962)

Chapitre 8 : L'interdiction du gaspillage

Le gaspillage est l'une des choses auxquelles le désir invite mais que la raison condamne. La meilleure discipline à adopter en ce qui concerne ce sujet est la discipline d'Allah :

وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا

« Et ne dépense pas indûment à la manière des gaspilleurs. »[28]

Sache qu'une personne peut se voir attribuer la subsistance d'un mois entier en un seul jour. S'il dépense de manière inconsidérée, il souffrira tout le reste du mois. Par contre, s'il la dépense avec sagesse, il vivra heureux jusqu'à la fin du mois.

Le remède de cette maladie se trouve dans la réflexion sur les conséquences des actions. De même, se montrer prudent quant à la possibilité future d'être atteint par la pauvreté ou d'être dans le besoin refreine l'envie de dépenser sans réfléchir.

---

[28] Sourate Le Voyage Nocturne, verset 26

Chapitre 9 : Éclaircissements au sujet du montant des revenus et des dépenses

Les revenus d'une personne avisée doivent être supérieurs à ses besoins. Elle doit également penser à épargner au cas où un évènement malheureux se produirait. De plus, dans le cas où il ne lui serait plus possible de travailler ou de gagner sa vie à cause de problèmes qui l'en empêcherait, son épargne doit être suffisante pour assurer ses besoins jusqu'à la fin de sa vie.

D'autre part, celui dont la femme doit accoucher, qui désire prendre une autre épouse ou dont l'enfant a besoin d'argent, doit gagner les revenus suffisants pour répondre à ces situations.

De manière générale, les dépenses doivent être inférieures aux revenus. Cela permet d'épargner pour faire face aux imprévus. C'est en tout cas ce à quoi appelle la raison, au contraire du désir passionnel qui lui, ne s'intéresse qu'au plaisir immédiat.

Il a été rapporté qu'Abu Al-Darda a dit : « De la compréhension profonde d'un homme naît la prémonition de sa vie. ».[29]

---

[29] Rapporté par Abu Nu'aym dans Al-Hilyah (1/211)

Chapitre 10 : Le blâme du mensonge

Il s'agit de l'un des chemins vers lesquels la passion appelle. Cela est dû au fait que l'être humain, par amour pour le pouvoir et l'autorité, préfère être celui qui informe. En effet, il connaît la supériorité de celui qui informe envers celui qui est informé.

Le remède de cette maladie se trouve dans la connaissance du châtiment d'Allah envers le menteur. Il réside également dans la conviction ferme du fait qu'une personne qui ment continuellement finira par être dévoilée un jour. Il sera alors inévitablement déshonoré. Sa honte ne cessera de grandir et plus personne ne le respectera suffisamment pour le croire, même quand il dira la vérité. La méfiance des gens dépassera la taille de ses mensonges.

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « L'homme ne cesse de mentir et de pratiquer le mensonge jusqu'à ce qu'il soit inscrit auprès d'Allah comme menteur. »[30].

Ibn Mas'ud a dit : « Tous les traits de caractère peuvent être trouvés chez le croyant sauf la trahison et le mensonge. ».[31]

---

[30] Rapporté par Muslim (105)
[31] Al-Shifâ (1/215)

Chapitre 11 : Se protéger de l'envie

L'envie consiste à souhaiter que le bienfait qui a touché celui qui est envié disparaisse, même si l'envieux n'obtient pas le même bienfait. Cette maladie prend racine dans l'amour de la démarcation et dans le fait de détester être comme les autres. C'est pourquoi l'envieux souffre lorsqu'il remarque, chez un autre, un bienfait qui le distingue des gens. Cette distinction ou le fait que l'autre devienne tout à coup égal à l'envieux nourrissent cette souffrance. Celle-ci ne disparaîtra que lorsque le bienfait de l'envié lui sera retiré.

Il est rare de trouver quelqu'un dont le cœur est dénué d'absolument toute envie. Ressentir ce sentiment ne devient un péché que lorsque l'envieux espère la disparition des bienfaits qui ont été accordés à son frère musulman.

Sache que l'envie provoque insomnie, mauvaise nutrition, pâleur, sauts d'humeur et dépression constante. On a demandé à un homme âgé de 120 ans : « Qu'est-ce qui t'a permis de vivre si longtemps ? ». Il répondit : « J'ai délaissé l'envie, j'ai alors pu vivre une longue existence. ».

Sache que l'envie ne se produit qu'en ce qui concerne les affaires de ce bas-monde. Tu ne trouveras pas de gens qui envient ceux qui prient la nuit ou qui jeûnent souvent. De même, personne n'envie les savants pour leur savoir. C'est plutôt la gloire et la renommée qui sont jalousées.

Le soin de cette maladie passe tout d'abord par le fait de savoir que ce qu'Allah a prédestiné va se produire. Essayer de changer le destin est impossible. Celui qui a réparti la subsistance entre les gens est Le Sage, Celui qui possède tout. Il donne et Il retire. C'est Lui qui a créé l'univers et tout ce qu'il contient.

C’est comme si l’envieux s’opposait à la volonté de Celui qui donne, exalté soit-Il. Un sage disait :

« Dit à celui qui m’envie,
« Sais-tu envers qui tu te conduis mal ? »
Ta mauvaise conduite est envers Allah vis-à-vis de ce qu’Il donne
Car tu n’es pas satisfait de ce qu’Il m’a donné
Alors Il m’a récompensé pour ce que tu as fait en m’ajoutant (de Ses bienfaits) et en claquant les portes de la subsistance à ton nez. »

De plus, l’envié n’a rien pris de la subsistance de l’envieux, ni ne lui a retiré quelque chose de ses mains. Donc, lorsque l’envieux désire la disparition des bienfaits chez un autre, il s’agit clairement d’une injustice.

L’envieux devrait méditer sur la situation de l’envié. Si ce qu’il a obtenu ne concerne que ce bas-monde, alors l’envieux devrait plutôt ressentir de la pitié et non pas de la jalousie, car ce que l’envié a obtenu est probablement en sa défaveur et non pas en sa faveur. En effet, le surplus de biens en ce bas-monde n’est rien d’autre qu’une source de problèmes.

Al-Mutanabi a dit :

« Le jeune homme a évoqué sa vie et son besoin
Alors que le surplus de subsistance n’est rien d’autre qu’un trouble. »
Cela s’explique par le fait que le riche s’angoisse sans cesse de perdre son argent. Celui qui possède de nombreuses servantes se préoccupe continuellement d’elles. Le dirigeant craint chaque jour d’être écarté. Il est donc nécessaire de savoir que les nombreux bienfaits sont accompagnés par l’angoisse.

De plus, ces bienfaits sont temporaires et le malheur les succède. En effet, ceux à qui appartiennent ces bienfaits sont toujours dans l'attente de les voir disparaître. Il faut savoir également que l'objet de l'envie n'est souvent pas d'une aussi grande valeur aux yeux de l'envié qu'aux yeux du jaloux.

Les gens pensent effectivement que ceux qui détiennent des positions importantes sont les plus heureux. En réalité, ils ne se rendent pas compte qu'une fois que ces personnes d'un rang important ont obtenu ce qu'elles désiraient, elles n'y accordent plus aucune importance et aspirent alors à quelque chose de plus grand. Pendant ce temps, l'envieux les jalouse toujours pour la même chose.

Que l'envieux sache que si l'envié le punissait, il ne pourrait pas lui infliger une plus grande douleur que celle qu'il connait déjà. Donc, si le jaloux ne parvient pas à se guérir grâce aux remèdes cités précédemment, il ne lui restera plus qu'à travailler dur pour atteindre l'objet de son envie.

Un des pieux prédécesseurs a dit : « Je crains les soucis même en ce qui concerne l'envie. En effet, quand un homme jalouse son voisin pour sa grande richesse, il voyage dans le but de commercer afin de devenir aussi riche que lui. S'il envie quelqu'un pour son savoir, il reste debout durant toute la nuit pour étudier. Cependant, les gens en sont arrivés à aimer l'oisiveté. Ils blâment donc celui qui a atteint un rang élevé. ».

Que sont beaux les mots d'Al-Rida :

« … Je suis le beau et pur cheval blanc
Tous les yeux sont sur moi, car
Je passe mes nuits à rechercher les rangs élevés pendant qu'ils dorment.
Si le regard des autres n'avait aucune importance pour moi,
Mes ennemis n'auraient pas tenté de me calomnier. »

Après tout ce qui a été dit, si l'envieux ne parvient pas à obtenir ce que l'envié a obtenu, alors il se doit de combattre sa langue afin de l'empêcher de calomnier et d'emprisonner ce qu'il ressent au fond de son cœur.

Il existe de nombreux ahadîths qui condamnent l'envie.

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « La maladie des peuples qui vous ont précédés rampe vers vous : le rasoir de l'envie et de la haine. Je ne parle pas de ce qui rase les cheveux, mais plutôt de ce qui rase la religion. Par Celui qui détient mon âme dans Sa main, vous n'entrerez au Paradis que lorsque vous croirais, et vous ne croirais que lorsque vous vous aimerez les uns les autres. Vous dirais-je ce qui, si vous l'accomplissez, vous fera vous aimer les uns les autres ? Répandez le salâm parmi vous. ».[32]

'Umar ibn Maymun a dit : « Moussa (paix sur lui) vit un homme sur le trône, alors il l'envia [c'est-à-dire qu'il a aimé ce qu'il a vu et l'a souhaité pour lui-même sans vouloir que ce bienfait soit retiré à cet homme] et interrogea les gens à son sujet. Ils dirent « Veux-tu en savoir plus sur ses œuvres ? Il n'envie pas les gens pour ce qu'Allah leur a accordé de Sa grâce, il ne participe pas aux mauvais commérages et il ne désobéit pas à ses parents. » ».

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « L'envie n'est permise que dans deux cas : un homme à qui Allah a donné la connaissance du Coran et qui se consacre à sa lecture la nuit et le jour et un homme à qui Allah a donné une fortune qu'il dépense de manière juste, de nuit et de jour. ».[33]

---

32 Rapporté par Ahmad (1/165,167), Al-Bayhaqi (10/232). Authentifié par Al-Albani.

33 Rapporté par Al-Bukhari (2/134) & Muslim (p ;559)

Chapitre 12 : Guérir de la rancune

La rancune se forme à partir des traces que laissent les mauvaises actions et les mauvaises paroles des gens sur l'ego de celui qui est contrarié. En effet, c'est l'esprit qui décide que les traces des mauvaises actions ou des bonnes actions d'autrui demeurent.

'Abdullah ibn Ka'b ibn Malik rapporta qu'il entendit l'histoire de Ka'b ibn Malik selon laquelle il n'accompagna pas le Prophète (paix sur lui) à Tabuk ainsi que le récit qui raconte le moment de la révélation de l'acceptation de son repentir. Ka'b raconta : « J'entrai finalement à la mosquée et voilà que le Messager d'Allah (paix sur lui) était assis au milieu des gens. Il me serra la main et me félicita. Par Allah, aucun autre des immigrants (Mouhajiroun) ne se leva à ma rencontre. Ka'b n'a jamais plus oublié à Talha cette marque d'amitié. ».[34]

Il est donc prouvé que les bonnes actions et les faveurs ne sont pas oubliées, de la même manière que les mauvaises actions. Néanmoins, il est préférable d'essayer d'effacer de son cœur toute trace de rancune. Le remède de ce mal se trouve dans le pardon et la rémission.

Le pardon se divise en deux étapes :

La première consiste à se rappeler de la récompense attribuée à celui qui pardonne.

La seconde consiste à remercier Celui qui nous a permis d'être en position de pardonner et qui a fait que ce soit l'autre qui ait commis l'erreur.

---

[34] Rapporté par Al-Bukhari (6/4) & Muslim (53)

La perfection du pardon s'atteint par la satisfaction et cela ne peut survenir qu'en débarrassant le cœur de toute rancune envers l'autre.

Il existe un remède plus spécifique que j'ai déjà mentionné. Il s'agit de se rappeler du fait que lorsque l'on est touché par un mal, c'est en conséquence d'un péché commis ou cela a pour but de purifier d'un péché, d'améliorer le rang ou de tester la patience.

Toutefois, il existe un remède plus précis qui repose dans la compréhension du fait que tout ce qui atteint l'homme provient de Celui qui prédestine.

Chapitre 13 : La protection contre la colère

J'ai déjà précisé que la colère fait partie de la nature humaine et qu'elle aide à repousser le danger et à se défendre contre les agresseurs.

Cependant, il existe des aspects détestables chez la colère excessive. Elle perturbe la raison, provoquant déséquilibre et démesure. C'est ainsi que celui qui en est victime commence alors à prendre de mauvaises décisions qui peuvent aller jusqu'à l'affecter plus que celui contre qui il est en colère.

La colère est un feu qui se répand lorsque quelque chose la provoque. Elle fait bouillir le sang de rage et peut même causer de la fièvre.

La raison principale de la colère est l'arrogance. En effet, une personne est rarement en colère contre quelqu'un d'un rang supérieur à elle.

Le remède consiste à ce que le colérique change d'état. S'il est en train de parler, qu'il se taise. S'il est debout, qu'il s'assoit. S'il est assis, qu'il s'allonge. Tout cela afin qu'il retrouve son calme.

S'il change tout de suite d'endroit en laissant celui contre qui il est énervé, cela sera préférable. Il doit également se souvenir du mérite lié au fait de contenir sa colère ; car Allah a fait l'éloge de ceux-là.

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ

« Qui dépensent dans l'aisance et dans l'adversité, qui dominent leur rage et pardonnent à autrui »[35]

Qu'il réfléchisse également au fait que cela lui arrive peut-être à cause d'un péché qu'il a commis ou que cela lui a été prédestiné. Il retrouvera alors plus facilement son calme.

De nombreux ahadiths ont été rapportés au sujet de la colère.

D'après Abû Hurayrah (qu'Allah l'agréé) :
« Un homme demanda au Prophète (paix sur lui) :
- « Donne-moi un conseil »
- « Ne te mets pas en colère. » répondit le Prophète (paix sur lui).
L'homme répéta plusieurs fois la demande et le Prophète (paix sur lui) répéta de le même manière sa réponse. ».[36]

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « Le fort n'est pas celui qui domine les autres par sa force, mais le fort est celui qui se maîtrise dans la colère. ».[37]

Soulayman ibn Surad (qu'Allah l'agréé) rapporte qu'il se trouvait une fois aux côtés du Prophète (paix sur lui) quand deux hommes se mirent à échanger des injures. L'un d'eux eut le visage tout rouge et les artères du cou tendus. Le Prophète (paix sur lui) dit : « Je connais une formule qui calmerait cet homme. S'il disait : « Je demande la protection divine contre Satan le damné », il serait débarrassé de ce qui l'éprouve. ».[38]

---

[35] Sourate La famille de 'Imran, verset 134
[36] Rapporté par Al-Bukhari (8/35)
[37] Rapporté par Al-Bukhari (8/34) & Muslim (2014)
[38] Rapporté par Al-Bukhari

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « Si l'un de vous se trouve en colère, qu'il s'assoie s'il était debout pour chasser la colère. Si celle–ci ne le quitte pas, qu'il se couche. ».[39]

Al-Khattabi a dit : « Celui qui est debout est plus à même de faire un mouvement et de blesser quelqu'un que celui qui est assis. ».

Le Prophète (paix sur lui) : « Quand l'un de vous se trouve en colère, qu'il se taise. ».[40]

Al-Ahnaf a dit : « Ce qui empêche celui qui est en colère de se contrôler n'est rien d'autre que le mal de la précipitation. ».

Si une personne en colère ne se calme pas lorsque sa rage est à son paroxysme, il se peut qu'elle commette un mal contre sa propre personne ou contre celui contre qui elle est en colère. Après coup, elle regrettera donc certainement ce qu'elle aura commis.

De nombreuses personnes ont tué et blessé par colère puis ont été rongés par les regrets pour le reste de leur vie. Certains se sont blessés eux-mêmes.

Un homme fut un jour très en colère au point d'hurler. Il cracha soudainement du sang et mourut sur le champ. Un autre homme mit un coup de poing à sa victime sous le coup de la colère et se cassa les doigts. La victime, quant à elle, ne subit aucun dommage.

---

[39] Sahih Al-Jami'

[40] Sahih Al-Jami'

Pour se soigner, le colérique doit se souvenir de son état lorsqu'il est en colère et de son état lorsqu'il est calme. C'est alors qu'il comprendra que la colère est un état de folie et d'excès. Si celui qui est en colère reste déterminé à agresser sa cible, qu'il change son état (s'asseoir s'il est debout etc.). C'est alors qu'il s'apercevra de la laideur de l'acte qu'il s'apprêtait à accomplir. Il se décidera donc à abandonner son dessein.

Lorsque nos pieux prédécesseurs se mettaient en colère, ils avaient pour habitude de pardonner, recherchant par cela le mérite de s'être contenu. Parmi eux, certains considéraient que cette colère était une conséquence de leurs péchés. D'autres pensaient qu'elle était un test. Enfin, d'autres encore y voyaient une raison autre parmi celles que j'ai mentionnées précédemment dans le chapitre de la rancune.

On rapporte que, dans certains anciens livres révélés, Allah aurait dit : « Ô fils d'Adam ! Souviens-toi de Moi lorsque tu es en colère, je me souviendrais de toi lorsque tu commettras un péché afin que Je ne te détruise pas avec ceux que je détruirais. Si tu as été lésé, contentes-toi de Mon soutien car Mon soutien est meilleur pour toi que ta propre victoire. ».

Mawriq a dit : « Je n'ai jamais dit un mot sous la colère que j'ai regretté après m'être calmé. ».

Ibn 'Awn ne se mettait jamais en colère. Quand un homme le provoquait, il répondait : « Qu'Allah te bénisse. ».

Une personne en colère contre une autre ne doit jamais la châtier pendant sa colère, cela si toutefois elle mérite un châtiment. Elle doit plutôt attendre de se calmer afin que la sanction soit équivalente à l'offense subie et non pas à la colère.

Un homme contre qui était énervé 'Umar ibn 'Abd Al-'Aziz lui fut amené. Il lui dit alors : « Si je n'étais pas en colère contre toi, je t'aurais frappé. ». Il le laissa alors s'en aller.

Chapitre 14 : Guérir de l'orgueil

L'orgueil consiste à se glorifier et à mépriser les autres. L'arrogance naît d'un sentiment de supériorité sur ceux qui sont inférieurs en matière de lignée, de biens, de savoir ou d'adoration par exemple. Les signes de l'arrogance apparaissent dans le dédain de ceux sur lesquels on s'estime supérieur. Elle se traduit parfois aussi par une démarche fanfaronne, une fierté exagérée et par l'amour des compliments.

La guérison de cette maladie repose sur deux approches : une approche générale et une approche spécifique.

L'approche générale se divise elle-même en deux aspects : théorique et pratique.

L'aspect théorique s'appuie sur des preuves textuelles et logiques qui démontrent les défauts de l'arrogance. L'aspect pratique consiste à fréquenter les gens humbles et à écouter leurs histoires.

L'approche spécifique se réalise en méditant sur notre nature défaillante. Aussi, que celui qui est fier de son argent sache qu'il lui sera bientôt retiré. Qu'il prenne également conscience que l'excellence réside dans le fait de se satisfaire d'une chose et non dans le fait d'en avoir besoin. Quant à celui qui s'enorgueillit de son savoir, qu'il prenne conscience qu'il existe de nombreuses personnes plus savantes que lui et qui l'ont précédé dans cette quête. De plus, son savoir lui interdit d'être arrogant. Ce dont il s'enorgueillit devient donc une preuve contre lui. Enfin, si la raison de sa fierté excessive est une bonne action, alors qu'il sache que la contempler et penser qu'elle est parfaite est un défaut et non pas un honneur.

‘Abdullah ibn ‘Amr rencontra Ibn ‘Umar sur le mont Marwah. Ils discutèrent alors pendant la descente. Puis, ‘Abdullah ibn ‘Amr s’en alla. Ibn ‘Umar s’assit alors et pleura. On lui demanda : « Pourquoi pleures-tu ? »
Il répondit : « Il (‘Abdullah ibn ‘Amr) affirme qu’il a entendu le Messager d’Allah (paix sur lui) dire : « Quiconque possède le poids d’un atome d’orgueil dans le cœur, Allah le jettera en Enfer sur son visage. » ».[41]

Iyâs ibn Salamah rapporte que son père a dit :
« Le Messager d’Allah (paix sur lui) a dit : « Un homme se glorifie jusqu’à ce qu’il soit inscrit parmi les tyrans, il endure alors ce qui les a frappés. »[42]

D’après Abdallah Ibn Mas’ud, le Prophète (paix sur lui) a dit : « Quiconque possède le poids d’un atome d’orgueil dans son cœur n’entrera pas au Paradis. ».
Un homme demanda : « Qu'en est-il d'un homme qui aime porter de beaux vêtements et de belles chaussures ? »
Il (paix sur lui) répondit : « Allah est beau et aime la beauté. L'orgueil est de rejeter la vérité et de mépriser les autres. ».[43]

Le Prophète (paix sur lui) [rapporte qu’Allah a dit] : « La fierté est Mon pagne et l'orgueil est Mon manteau. Quiconque Me les dispute, Je le châtierai. ».[44]

---

41 Rapporté par Al-Bayhaqi (10/191)
42 Rapporté par Al-Tirmidhi (2000)
43 Rapporté par Muslim
44 Rapporté par Muslim

Al-Khattabi a dit : « Cela signifie que la fierté et l'orgueil sont deux attributs qui ne caractérisent qu'Allah Seul. Personne ne les partage avec Lui. Aucune créature ne mérite de les posséder car ce qui est créé se caractérise par la servilité et la bassesse. Allah a choisi le pagne et le manteau en tant qu'exemples : nul ne partage Son manteau et Son pagne n'accompagne personne d'autre. De la même manière, Allah ne partage Sa fierté ni Son orgueil avec personne et Seul Allah sait. ».

Il a également dit : « Et sa parole : « « Quiconque possède le poids d'un atome d'orgueil dans son cœur n'entrera pas au Paradis. », peut avoir deux significations. La première est que cela fait référence à l'orgueil de la mécréance. La seconde est qu'Il (Allah) retire l'orgueil du cœur de ceux qui entreront au Paradis. Sa parole « mépriser les autres » signifie les regarder de haut et les rabaisser. ».

Al-Hasan a dit : « Tu peux voir des gens tenir des propos élogieux excessifs à un homme en lui disant « Tu es comme ci et comme ça » et celui-ci s'assoit alors en gardant le silence, croyant tout ce qui lui est dit. Et tu peux voir un homme avoir une démarche lente et prétentieuse, au lieu de marcher de manière ordinaire. ».

Chapitre 15 : Guérir de la vanité

La vanité tire son origine de l'amour que l'on a pour soi-même. En effet, on ne remarque jamais les fautes de celui que l'on aime, on se refuse à distinguer ses défauts. Au contraire, l'amoureux ne voit que perfection chez celui qu'il aime.

La vanité a pour conséquence d'amener à détester la chose qui est à son origine. Cela car le vaniteux ne cherche pas le progrès à travers lui-même mais plutôt en recherchant les défauts des autres.

Le remède de la vanité repose dans la connaissance de ses propres défauts, comme je l'ai mentionné auparavant. Il convient pour cela que le malade interroge son entourage sur ses défauts et qu'il médite sur l'état de ceux qui l'ont précédé et qui ont été touchés par la même maladie que lui.

Ainsi, que le savant qui s'infatue de son savoir lise les biographies des savants des générations passées. Que l'ascète vaniteux consulte les biographies des ascètes avant lui. C'est grâce à cela que sa fierté excessive disparaîtra. L'imam Ahmed connaissait plus d'un million de ahadiths par cœur et Kahmas ibn al-Hasan avait pour habitude de réciter le Coran entièrement trois fois par jour. Salmân al-Taymi a prié al-Fajr avec les mêmes ablutions que la prière d'al-'Isha pendant quarante ans.

Quiconque médite sur la vie d'autres personnes comprendra alors que, comparé à elles, il est comme l'homme qui possède un dinar. Il en est tellement fier qu'il ne se rend pas compte qu'il existe des gens possédant des milliers et des milliers de dinars.

Ibrahim al-Khawas disait : « La vanité empêche de connaître ses capacités et ses limites. ».

Un sage a dit : « La suffisance d'un homme à l'égard de lui-même est un ennemi pour ses capacités intellectuelles. Que la vanité est nocive aux honneurs ! ».

Chapitre 16 : Guérir de l'ostentation (Al-Riya')

Quiconque connait vraiment Allah lui dédiera sincèrement toutes ses adorations. En effet, l'ostentation apparaît chez celui qui connait mal son Créateur, qui ne glorifie pas Allah comme il le devrait et qui recherche les éloges et les compliments des gens.

Il existe différentes catégories de personnes touchées par cette maladie. Certains recherchent seulement les éloges des autres. D'autres cherchent la satisfaction d'Allah ainsi que les éloges. D'autres encore n'espèrent aucun éloge mais quand ils remarquent qu'on les observe œuvrer, ils mettent encore plus d'application à la tâche. Dans ce cas, il s'agit d'un défaut qui vient affecter la bonne action en elle-même.

Le remède général de cette maladie repose dans la vraie connaissance d'Allah. En effet, celui qui Le connaît Lui vouera toutes ses adorations et ne considèrera personne d'autre en dehors de lui. Il se mettra dans la position de l'adorateur plein d'humilité pour le Dieu qu'il adore et non pas dans la position du dieu adoré et loué. Il faut qu'il se souvienne que la récompense n'est attribuée qu'en vertu des œuvres sincères. Il doit donc prendre garde au fait de gaspiller ses efforts inutilement (en accomplissant des œuvres pour autres qu'Allah).

De plus, il faut qu'il sache que le châtiment de l'ostentation est rude.

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « Les actes ne valent que par leurs intentions, et chacun ne sera récompensé qu'en fonction de son intention. ».[45]

---

[45] Rapporté par Al-Bukhâri & Muslim

Selon Abou Musa, un bédouin demanda au Prophète (paix sur lui) : « Ô Messager d'Allah, lequel de ces hommes combat dans la voie d'Allah ? Celui qui combat en vue du butin, celui qui combat en vue d'une renommée ou alors celui qui combat pour montrer son importance ? (Une version mentionne : « Celui qui combat par bravoure ou celui qui combat par esprit partisan ? ». Une autre version mentionne : « Celui qui combat par colère ? »). Le Prophète (paix sur lui) répondit : « Celui qui combat pour que la parole d'Allah soit la plus haute, combat dans la voie d'Allah. ».[46]

D'après Abou Houreyra (qu'Allah l'agrée), le Prophète (paix sur lui) a dit : « Certes les premiers des hommes qui seront jugés le Jour du Jugement seront :

- Un homme qui sera mort en martyr. Il sera amené et Allah lui fera reconnaître Ses bienfaits sur lui et il les reconnaitra. Allah dira : « Et qu'as-tu fais de ces bienfaits ? »
Il répondra : « J'ai combattu pour Toi jusqu'à ce que je meure en martyr. ».
Allah dira alors : « Tu mens, tu as plutôt combattu pour que l'on dise que tu étais courageux et cela a été dit. ».
Ensuite Allah ordonnera qu'il soit traîné sur son visage jusqu'à ce qu'il soit jeté dans le feu.

- Un homme qui aura appris la science, l'aura enseignée et qui aura récité le Coran. Il sera amené et Allah lui fera reconnaître Ses bienfaits sur lui et il les reconnaitra.
Allah dira : « Et qu'as-tu fais de ces bienfaits ? ».
Il répondra : « J'ai appris la science, je l'ai enseignée et j'ai lu le Coran tout cela pour toi. »

---

[46] Rapporté par Al-Bukhari & Muslim

Allah dira alors : « Tu mens, tu as plutôt appris la science pour que l'on dise que tu es un savant et tu as lu le Coran pour que l'on dise que tu es un lecteur et tout cela a été dit. ».
Ensuite Allah ordonnera qu'il soit traîné sur son visage jusqu'à ce qu'il soit jeté dans le feu.

- Un homme à qui Allah aura accordé Ses largesses et à qui Il aura donné de tous les types de biens. Il sera amené et Allah lui fera reconnaître Ses bienfaits sur lui et il les reconnaitra.
Allah dira : « Et qu'as-tu fais de ces bienfaits ? ».
Il répondra : « Il n'y a pas une seule chose dans laquelle tu aimes que l'on dépense sans que je n'y aie dépensé pour toi. »
Allah dira alors : « Tu mens, tu as plutôt dépensé pour que l'on dise que tu es généreux et cela a été dit. »
Ensuite Allah ordonnera qu'il soit traîné sur son visage jusqu'à ce qu'il soit jeté dans le feu. ».[47]

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « Allah a dit : « Je suis le plus en droit ne pas avoir d'associé. Ainsi, celui qui accomplit une adoration en m'y associant quelqu'un d'autre, je le renierai et le laisserai avec celui avec lequel il m'a associé. ».[48]

On rapporte que le Prophète (paix sur lui) a dit : « Ce que je crains le plus pour vous est le polythéisme mineur ! ».
Il lui fut demandé « Ô Messager d'Allah, qu'est-ce donc que cela ? ».
Il (paix sur lui) répondit : « Al-Riyâ. Allah, Exalté soit-Il, dira le Jour du Jugement, après avoir récompensé les gens pour leurs œuvres :
« Allez vers ceux qui avaient l'habitude d'exhiber leurs bonnes actions et voyez s'ils ont obtenu quelques récompenses. » ».[49]

---

[47] Rapporté par Muslim
[48] Rapporté par Muslim
[49] Rapporté par Ahmad

Ibn Tawbah Abu Ja'far 'Abdullah a dit :
« J'ai vu en rêve après sa mort Abu Bakr Al-Adami, le récitateur, en train de mendier. Je lui dis : « Qu'a fait Allah de toi ? ».
Il répondit : « Je me suis tenu devant Lui et j'ai enduré de nombreuses souffrances. ».
Je lui dis alors : « Et qu'en est-il des nuits (passées dans l'adoration), des bonnes œuvres et du Coran ?! ».
Il répondit : « Il n'y a rien eu de pire pour moi que cela car j'ai accomplis ces actions pour la vie d'ici-bas ! ».
Je lui dis alors : « Et que t'est-il donc arrivé ? ».
Il me répondit : « Allah, Exalté soit-Il, m'a dit : « Je me suis imposé de ne jamais torturer quiconque atteint l'âge de 80 ans. ».

Chapitre 17 : Guérir de la pensée excessive

Sache que penser est nécessaire pour se souvenir de ce qui a été oublié et pour réfléchir à ce qui pourrait être bénéfique dans le futur. Néanmoins, la réflexion inutile est nocive et fatigue le corps lorsqu'elle est excessive.

Les hypocrites disent : « Les savants devraient s'arrêter de penser de temps à autre avant d'épuiser leurs corps. ». Je dis qu'une personne sage ne devrait pas s'arrêter de réfléchir à ce qu'elle peut atteindre. Cependant, lorsque le néophyte s'imagine qu'il devient Calife, qu'il est aussi savant qu'Abu Hanifah ou Al-Shafi'i, qu'il est aussi ascète que Bishr al-Hafi et Ma'ruf al-Karkhi, ou qu'il obtient la fortune de 'Abdul-Rahman ibn 'Awf, alors, par ces pensées, il fatigue son corps. Cela surtout s'il ne fait seulement qu'imaginer et reste oisif (au lieu de travailler dur pour obtenir ce qu'il désire.). Chacun doit plutôt réfléchir à ce qui lui est accessible et à ce qu'il peut atteindre en matière de bonnes œuvres. De même, il doit penser à son combat contre le diable. En effet, de nombreux pêcheurs ont réfléchi aux conséquences et se sont repentis et de nombreux rois ont médité sur la futilité de cette vie et devinrent des ascètes.

Ibn 'Abbas a dit : « Prier deux unités avec recueillement est meilleur que prier toute la nuit avec le cœur distrait. ».[50]

Umm Al-Darda fut interrogée : « Quel était la meilleure action d'Abu Al-Darda ? ».
Elle répondit : « Le recueillement et la méditation. ».[51]

---

[50] Rapporté par Ibn Al-Mubarak
[51] Rapporté par Ibn Al-Mubarak

Malik ibn Dinar restait debout à prier jusqu'aux aurores et disait : « Les gens du Feu n'ont cessé de se présenter à moi enchaînés et avec un collier de fer jusqu'à l'aube. ».

Certains sages avaient pour habitude de dire : « Chasser la réflexion amène la cécité. ».

Chapitre 18 : Guérir de la tristesse excessive

Sache que le cœur d'une personne saine d'esprit ne peut être épargné par la tristesse. En effet, le souvenir de ses péchés l'attriste. Il pense alors à sa négligence et médite sur les paroles des savants et des pieux, regrettant de ne pas les avoir suivis.

Malik ibn Dinar a dit : « Le cœur dénué de tristesse connaîtra la désolation tout comme une maison sans habitant finit par se désoler. ».[52]

Ibrahim ibn 'Issa a dit : « Je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi triste qu'Al-Hasan ; chaque fois que je le voyais, je me disais qu'il venait d'être touché par une épreuve. ».[53]

Malik ibn Dinar a dit : « Plus tu t'affliges pour ce bas-monde, moins la peur du Jour du Jugement habite ton cœur. ».

Donc, tout comme il apparaît que la tristesse accompagne le cœur des vertueux, il faut savoir que son excès doit être évité.

Il a été mentionné dans un hadith : « Le reste de la vie du croyant est inestimable, car il peut y rattraper ce qu'il a manqué. ». Si la tristesse concerne une chose qui ne peut être rattrapée, alors elle n'est d'aucune utilité. Par contre, si elle concerne la religion, alors on doit chercher à s'amender en espérant la Grâce et la Miséricorde d'Allah.

En revanche, celui qui s'attriste de ce qu'il a manqué de ce bas-monde sera manifestement perdant. Une personne raisonnable doit se débarrasser de cela.

---

52 Rapporté par Abu Nu'aym dans al-Hilyah

53 Rapporté par Abu Nu'aym dans al-Hilyah

Le meilleur remède contre la tristesse consiste à se rappeler qu'il est impossible de ramener ce qui a été perdu. Pire encore, s'attrister ajoute un second malheur à celui que l'on vit. Il ne convient pas d'alourdir l'épreuve par la tristesse, mais plutôt l'alléger en la repoussant. Ibn 'Amr a dit : « Si Allah te retire quelque chose, occupe-toi avec tout ce qui t'empêchera d'y penser. ». De plus, ce qu'Allah t'a donné en lieu et place de ce qu'Il t'a retiré facilite cela. Toutefois, si rien ne parvient à le soulager, l'attristé doit alors lutter pour débarrasser son cœur de sa peine.

Sache que la tristesse et le chagrin prennent racine dans les désirs passionnels et non pas dans l'esprit rationnel. En effet, la raison refuse de s'occuper de l'inutile.

Chacun doit savoir qu'avec le temps, son affaire deviendra plus facile. Il doit donc lutter pour hâter la venue de ce qui est supposé arriver (c'est-à-dire le confort) afin qu'il se soulage pendant la durée de l'épreuve jusqu'à ce que la délivrance et le réconfort lui parviennent.

Parmi les choses qui font disparaître la peine et la tristesse on trouve :

- le fait de savoir qu'elles sont inutiles
- croire en la récompense future
- se souvenir de ceux qui ont été frappés par de plus grands malheurs.

Chapitre 19 : Guérir du souci et de l'inquiétude

Le souci provient de la réflexion sur le passé alors que l'inquiétude provient de l'angoisse du futur.

Se soucier des péchés commis par le passé est bénéfique car on est récompensé pour cela.

De même, celui qui est préoccupé par une bonne œuvre qu'il souhaiterait accomplir, qu'il sache que cette préoccupation lui est bénéfique.

Néanmoins, celui qui regrette une chose de ce bas-monde qui lui a échappé, qu'il se souvienne qu'elle ne reviendra pas et que ce regret est nocif. Il ne fait qu'ajouter une douleur à la douleur, comme je l'ai mentionné dans le chapitre précédent.

La personne ferme et déterminée est celle qui se protège de ce qui apporte le souci, c'est-à-dire la perte d'une chose qu'elle aime. Par conséquent, celui qui possède de nombreuses choses auxquelles il est attaché verra son souci augmenter.

De même, moins il possèdera de choses auxquelles il tient, moins il sera touché par le souci.

On pourrait nous objecter le propos suivant :
« Quand je ne possède aucune chose à laquelle je tiens, je suis quand même touché par la peine. ».

Nous confirmons ce propos mais nous répondons : la peine provoquée par le fait de ne rien posséder n'équivaut même pas à un dixième de celle vécue par celui qui a perdu ce qui lui est cher. N'as-tu pas vu que celui qui souffre de ne pas avoir d'enfants connaît une peine moins grande que celui qui en a perdu un ? De plus, quand une personne jouit d'une chose qu'elle aime pendant une longue période, elle s'y habitue jusqu'à ce qu'elle habite son cœur. Une fois perdue, la douleur ressentie dépasse tout le plaisir qui avait été ressentie jusqu'à ce moment. Cela s'explique par le fait que l'objet de l'amour fait partie intégrante de la personne de la même manière que sa santé par exemple. De ce fait, l'être ne trouve de satisfaction qu'en possédant l'objet, alors que son manque le trouble. Voilà pourquoi on souffre plus de sa perte qu'on ne jouit de sa possession. Notre nature estime en effet que ce que l'on possédait nous étais dû.

Donc, celui doué de raison se doit de surveiller sa proximité avec l'objet de son amour afin de maintenir un certain équilibre. Si toutefois cela atteint le degré du souci profond, qu'il renforce sa croyance dans la prédestination. Qu'il se rappelle, afin qu'il guérisse, que ce qu'Allah a prédestiné se déroulera sans aucun doute. Qu'il sache ensuite que cette vie repose sur la souffrance. Tous les édifices finiront en ruines, tous les rencontres finiront en séparations.

Celui qui désire que demeure ce qui est destiné à disparaître et comme celui qui souhaite qu'existe ce qui n'existe pas. Qu'il ne demande donc pas à la vie autre chose que ce pourquoi elle a été créée.

Un poète a dit :

« Elle [la vie d'ici-bas] ne repose que sur la souffrance et pourtant tu la désires dénuée de tous préjudice et toute douleur. ».

D'autre part, en s'imaginant que ce qui l'a frappé est bien plus grand qu'en réalité, sa souffrance réelle sera plus facile à supporter. En effet, les porteurs intelligents ont pour habitude de mettre quelque chose de lourd au-dessus de ce qu'ils transportent. Après s'être habitué à la charge, ils retirent ce poids et cela rend leur vraie charge plus légère à leurs yeux.

Chacun doit également s'attendre, pendant les périodes prospères, à ce qu'une épreuve finisse par arriver. Qu'il réfléchisse à ce qu'il réussira à garder au lieu de ce qu'il perdra. Ainsi, si un malheur moins grave le touche, il le supportera plus aisément. Comme celui qui perd son argent et qui considère ce qu'il lui reste comme un profit. Ou comme celui qui s'est imaginé perdre la vue : une ophtalmie lui sera alors plus supportable, de même que n'importe quel autre mal moins grave.

Un poète a dit :

Le prudent s'imagine
Touché par les épreuves avant qu'elles ne le touchent.
Leur arrivée soudaine,
Ne le surprend pas car il les avait déjà envisagées.
Et l'ignorant se confie à son jour
Et oublie le trépas de ceux qui l'ont précédé.
Puis quand les épreuves du temps le surprennent,
Quelques malheurs suffisent à le perdre.
S'il avait été rigoureux envers lui-même
La patience lui aurait enseigné le courage.

Un parmi les pieux prédécesseurs a dit :
« J'ai vu une femme qui m'étonna par sa jeunesse.
Je dis : « Ce visage n'a jamais connu la peine ou la tristesse. ».

Elle répondit : « Ne dis pas cela, car je ne connais personne qui a souffert comme j'ai souffert. J'avais un mari qui ramena une bête pour la sacrifier. J'avais deux fils. L'aîné dit à son frère : « Viens, je vais te montrer comment notre père a sacrifié la brebis. ». Il égorgea alors son frère. Quand nous partîmes à sa recherche, il s'enfuit et mon mari mourut en tentant de le rattraper. ».
Je lui dis alors : « Comment fais-tu donc pour supporter ta peine ? ».
Elle répondit : « Si j'avais pu trouver du soutien dans le chagrin, je m'en serais servi. » ».

Le chagrin, la tristesse et la peine peuvent toucher quelqu'un à cause de la prédominance de l'obscurité. Celle-ci se traite avec ce qui amène la joie. La peine gèle le sang alors que le bonheur le réchauffe et attise sa chaleur intrinsèque. La joie et la peine peuvent être nocifs et conduire à la mort si elles ne sont pas maintenues à un niveau modéré.

Chapitre 20 : Guérir de la peur de la mort et de la prudence excessive.

La peur et la prudence sont relatives aux évènements futurs. Celui doté de détermination se prépare en prévision de ce qu'il craint. Il évite cependant la peur excessive vis-à-vis de ce qui le touchera de manière inévitable, car elle ne lui est pas profitable.

En effet, la crainte d'Allah était si forte dans le cœur de certains vertueux qu'ils L'invoquaient pour qu'Il la diminue. Il y a une raison derrière le fait de faire ce type de demande auprès d'Allah. C'est que la crainte est telle un fouet ; si le chameau est constamment fouetté, il s'inquiètera. Le fouet doit plutôt être utilisé lorsqu'il est paresseux afin de le motiver à avancer.

On rapporte que Sufyan Al-Thawri interrogea un jeune homme qui était assis avec lui : « Désires-tu craindre Allah sincèrement et comme il se doit ? ».
Le jeune homme répondit : « Oui. ».
Alors Sufyan lui dit : « Tu es un sot ! Si tu crains Allah comme il se doit, tu ne pourras même pas accomplir les actes obligatoires ! ».[54]

Une personne raisonnable ne doit pas avoir une peur excessive de la maladie, car elle la touchera inévitablement pendant sa vie. Craindre ce qui est inévitable ajoute simplement du mal au mal. L'affaire est par contre plus difficile en ce qui concerne la peur de la mort et le fait de s'en inquiéter. Se

---

[54] Sufyan Al-Thawri fut l'un des immenses savants de cette communauté. Il était connu pour sa piété. Il fut surnommé « Le Commandeur des Croyants dans le Hadith » et était une référence dans l'exégèse. Il fut entre autres l'enseignant d'Abu Hanifah et Malik. Il mourut en l'an 161H.

souvenir qu'elle est inévitable rend cette pensée plus supportable, de même que de se rappeler que la prudence excessive n'ajoutera que prudence supplémentaire sans pour autant apporter un quelconque profit.

Chaque fois qu'une personne tente d'imaginer l'intensité de la mort, c'est comme si elle la vivait, mais de manière émotionnelle. C'est pourquoi elle ne devrait pas se la représenter dans son esprit car elle ne mourra pas plusieurs fois, mais qu'une seule. Donc, éviter d'y penser modère la crainte de sa venue.

Chacun doit également savoir qu'Allah est capable de la rendre facile s'Il le veut. Mais ce qui se trouve après la mort est bien plus préoccupant que la mort elle-même. En effet, celle-ci n'est qu'un pont qui nous mène vers notre demeure éternelle. C'est pourquoi il convient de penser souvent à la mort dans le but d'œuvrer jusqu'à ce qu'elle se présente, et non pas juste dans le simple intérêt de l'imaginer.

Si l'idée de quitter cette vie attriste le cœur alors la guérison réside dans le fait de savoir que ce monde n'est pas une demeure de joie. Le bonheur et le plaisir se trouvent plutôt dans le fait de le quitter. C'est pourquoi il ne convient pas de rivaliser dans son acquisition.

Donc, la personne sage est celle qui s'attriste de quitter cette vie seulement parce qu'elle ne pourra plus y accomplir de bonnes actions. C'est ce qui explique que les pieux prédécesseurs s'attristaient également de la mort.

Quand Mu'adh ibn Jabal fut sur le point de mourir, il dit : « Ô Allah ! Je Te craignais, mais aujourd'hui mon espoir est en Toi. Tu sais que je n'aimais pas la vie terrestre et que je ne voulais pas y rester longtemps. Mais ce que j'aimais, c'était avoir soif lors des canicules, faire preuve d'endurance durant des

heures et bousculer les savants avec mes genoux dans les cercles d'études. ».

Celui que la mort frappe doit savoir qu'il s'agit d'un moment de grande souffrance. Il connaîtra une douleur profonde. Il sera séparé de toutes les choses qu'il aime et des personnes qui lui sont chères. Il subira l'horreur de l'agonie et craindra pour l'avenir de ses biens. C'est à ce moment que le diable viendra pour tenter de rendre le serviteur mécontent de son Seigneur. Il lui dira : « Regarde-toi ! Qu'est-ce qui t'as tué ? N'est-ce pas douloureux ? Tu quittes ta femme, tes enfants et tu t'apprêtes à être enterré ! ». Son but est que le serviteur ait une mauvaise opinion de son Seigneur, détestant le décret d'Allah, protestant, devenant injuste dans la répartition de son héritage et ainsi de suite. Dans ce cas, il est nécessaire de se guérir des insufflations du diable et de l'âme.

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « Je cherche refuge auprès de Toi contre la domination de satan au moment de ma mort. ».[55]

Lors de ce moment, satan dit à ses alliés : « S'il vous échappe maintenant, vous ne pourrez plus jamais vous saisir de lui. ». En guide de remède à cette épreuve, nous mentionnerons le fait que quiconque se rappelle d'Allah en bonne santé, Allah le protègera quand il sera malade et quiconque garde Allah dans ses pensées, Allah protègera son corps lorsqu'il se déplacera.

Ibn 'Abbas rapporte que le Prophète (paix sur lui) a dit : « Sois attentif à l'égard d'Allah, Il le sera envers toi. Sois attentif à l'égard d'Allah, tu Le trouveras devant toi. Rappelle-toi de Lui dans l'aisance, Il se rappellera de toi dans la difficulté. ».[56]

---

55 Rapporté par Abu Dawud. Authentifié par Al-Albani.

56 Rapporté et authentifié par Al-Tirmidhi

Nous pouvons citer également le célèbre récit du Prophète Yunus (paix sur lui). Ses œuvres lui permirent d'échapper à l'épreuve qui l'avait frappé.

Allah, Exalté soit-Il a dit :

فَلَوْلَآ أَنَّهُۥ كَانَ مِنَ ٱلْمُسَبِّحِينَ
لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِۦٓ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ

« S'il n'avait pas été parmi ceux qui glorifient Allah, il serait demeuré dans son ventre jusqu'au jour où l'on sera ressuscité. »[57]

Pharaon ne possédait aucune bonne action. Il ne trouva alors aucune chose à laquelle s'attacher au moment de son épreuve. Il lui fut donc dit :

ءَآلْـَٰٔنَ وَقَدْ عَصَيْتَ قَبْلُ وَكُنتَ مِنَ ٱلْمُفْسِدِينَ

« Maintenant (tu crois) ? Alors qu'auparavant tu as désobéi et que tu as été du nombre des corrupteurs ! ».[58]

'Abdul-Samad, l'ascète, dit sur son lit de mort : « Ô mon Maître ! C'est pour ce moment que je T'ai gardé. Quiconque fut négligent en bonne santé, sera négligé pendant sa maladie. ».

On rapporte qu'un des compagnons vit un vieil homme mendier. Il dit alors : « Cet homme fut négligent vis-à-vis des ordres d'Allah pendant sa jeunesse, Allah l'a donc négligé lorsqu'il devint vieux. ».

---

[57] Sourate Les Rangés, versets 143-144
[58] Sourate Yunus, verset 91

Le remède à cette maladie consiste à encourager l'âme, à la convaincre qu'il ne s'agit que d'un court moment qui passera et qu'ensuite elle connaîtra le repos éternel comme l'a dit le Prophète (paix sur lui) : « Nulle angoisse ne touchera ton père après ce jour. ».[59]

Abu Bakr ibn 'Ayyash invoqua Allah sur son lit de mort en disant : « Si je n'avais pas placé mon espoir en Lui, j'aurais jeûné 80 mois de Ramadan pour Lui ! ».

Al-Mu'tamir ibn Sulayman a dit : « Mon père m'a dit : « Ô mon fils ! Lis pour moi le hadith qui parle des concessions d'Allah, afin que je Le rencontre en espérant le meilleur de Sa part. ».

Le croyant doit donc repousser la peur et tenir bon tout comme l'a dit un chamelier du désert :

Son chamelier lui annonça de bonnes nouvelles et dit
Demain tu verras les acacias et les montagnes

Le Prophète (paix sur lui) a dit [qu'Allah a dit] : « Je suis tel que ce que Mon serviteur pense de Moi. ».[60]

Jabir rapporte : « J'ai entendu le Messager d'Allah (paix sur lui) dire, trois jours avant sa mort : « Qu'aucun d'entre vous ne meurt, sans avoir une bonne opinion d'Allah qu'Il soit glorifié et exalté ! » ».[61]

Al-Fudayl ibn 'Iyad a dit : « La crainte est meilleure que l'espoir. En revanche, lorsque la mort arrive, l'espoir devient meilleur. ».

---

59 Rapporté par Ibn Majah
60 Rapporté par Al-Bukhari et Muslim
61 Rapporté par Muslim

Je dis que cela est vrai car, comme je l'ai clarifié, la crainte est un fouet qui encourage le paresseux. Mais si le chameau est fatigué, alors c'est l'indulgence qu'il faut utiliser.

Si on demande pourquoi 'Umar ibn 'Abdul-'Aziz éprouvait autant de crainte au moment de sa mort, alors il faut répondre que sa peur était le résultat de son sens des responsabilités et de sa volonté de toujours honorer les droits de chacun.

Il avait l'habitude de dire : « Certes, je crains cette position d'autorité ! ». Lorsque Ibn 'Abbas lui dit : « Reçois l'annonce d'une bonne nouvelle, Ô Commandeur des Croyants ! Tu as reçu une position d'autorité, tu as été juste et tu es mort en martyr ! ». Il répondit : « Ô Ibn 'Abbas ! Attesteras-tu de cela devant Allah ? ».[62]

Si la souffrance du mourant s'intensifie, il doit y voir une récompense. Les pieux prédécesseurs considéraient l'intensité de l'agonie d'un malade comme une expiation des péchés et s'en réjouissaient. On rapporte que l'un d'entre eux a dit : « Ils aimaient souffrir au moment de la mort. ».

---

[62] NdT : Cette parole a été dite par Ibn 'Abbas au Commandeur des Croyants 'Umar ibn Al-Khattab lorsqu'il fut poignardé. Ahmad le rapporte dans son Musnad (1 :46) et Al-Bayhaqi dans Ithbât 'Athar al-Qabr. Ibn 'Abbas a dit : « Je m'abaissa près de 'Umar Ibn Al-Khattab lorsqu'il fut poignardé. Je lui dis alors « Reçois l'annonce d'une bonne nouvelle Ô Commandeur des Croyants ! Tu t'es converti à l'Islam quand les gens mécroyaient, tu t'es battu aux côtés du Messager d'Allah (paix sur lui) lorsque les autres l'abandonnèrent et il (paix sur lui) est mort en étant satisfait de toi. Les gens se sont accordés sur ton califat et tu es mort en martyr. ». Il dit alors, « Répète ce qui tu as dit ! ». J'ai répété et il dit : « Par Allah, le seul Dieu qui mérite l'adoration, si je possédais tout ce que la terre contient d'or et d'argent, je l'aurais sacrifié par horreur du Jour du Jugement. ».

On rapporte également que 'Umar ibn 'Abdul 'Aziz a dit : « Je ne veux pas que l'agonie de la mort me soit épargnée, car il s'agit de la dernière chose qui expie les péchés du musulman. ».

Le mourant doit se repentir tant qu'il est encore lucide afin qu'il rencontre Allah purifié de tout péché. Il doit également écrire ses dernières volontés, et s'en remettre à Allah, Exalté et Glorifié soit-Il, quant à la prise en charge de son épouse et de ses enfants, car Il soutient et protège les vertueux.

Si le diable importune le mourant et lui rappelle son dépérissement, qu'il sache que le bateau dépérit lorsque le voyageur le quitte. Qu'il se souvienne également que la Shari'ah a stipulé que le croyant vivra une vie de bonheur éternel après la mort. Donc quiconque possède une croyance ferme ne doit pas être triste car la destination est bonne et quiconque ne possède pas une foi sincère doit s'attrister de ne pas l'avoir obtenue.

On rapporte que le Prophète (paix sur lui) a dit : « L'âme du musulman est comme un oiseau perché sur les arbres du Paradis, jusqu'à ce qu'Allah la renvoie dans son corps. »[63].

L'objectif de ce chapitre est de démontrer que la peur de la mort doit être modérée afin qu'elle n'épuise pas le corps et ne soit pas nuisible. Il convient plutôt de craindre ce qui vient après la mort et d'œuvrer pour s'y préparer.

---

63 Rapporté par Al-Bukhari dans At-Tarikh al-Kabir

Chapitre 21 : Guérir de la joie excessive

Quand la joie s'intensifie, le sang se réchauffe et elle peut alors nuire au corps, voire même conduire à la mort si elle n'est pas atténuée.

Celui qui trouve le moyen d'atteindre le bonheur, qu'il emploie les causes lui permettant d'y parvenir. Lorsque Yusuf (paix sur lui) rencontra son frère, il lui dit : « As-tu un père ? » et il continua de faire preuve d'indulgence envers lui afin de ne pas le surprendre avec la bonne nouvelle.

La joie doit être régulée afin qu'elle égale la tristesse. Son exagération est un signe de profonde insouciance. En effet, la joie ne constitue pas un signe de raison pour une personne saine, car quand elle se réjouit de quelque chose, elle se souvient ensuite de son destin et de sa crainte au sujet de son sort final. C'est alors que sa joie disparaît.

Si l'insouciance de la joie s'intensifie, elle conduit à l'imprudence et l'exultation. C'est pourquoi Allah a dit :

لَا تَفْرَحْ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْفَرِحِينَ

« Ne te réjouis point. Car Allah n'aime pas ceux qui jubilent. »[64]

Cela fait référence à ceux qui ont dépassé les limites de la joie en jubilant excessivement.

[64] Sourate Le Récit, verset 76

Le remède de la joie excessive réside dans la réflexion profonde sur les péchés commis et les épreuves à venir.

Al-Hasan Al-Basri disait : « La mort a dévoilé ce bas-monde : il n'a laissé aucun bonheur au sain d'esprit. ».[65]

---

65 Al-Zuhd

Chapitre 22 : Guérir de la paresse

L'amour des loisirs, la préférence pour l'oisiveté et percevoir la difficulté dans chaque tâche sont autant d'éléments qui mènent à la paresse.

Le Prophète (paix sur lui) a dit :
« Je cherche refuge auprès d'Allah contre l'angoisse, la tristesse, la vieillesse et la paresse. ».[66]

Le Prophète (paix sur lui) a dit : « Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible. ».[67]

Lutte à chaque instant pour obtenir ce qui t'est bénéfique, recherche l'aide d'Allah et ne soit pas impuissant. Si quelque chose t'arrive, ne dit pas : « Si seulement j'avais fait ceci ou cela, alors ce serait arrivé. ». Dis plutôt : « C'est le décret d'Allah et Il fait ce qu'Il veut. », car les mots « si seulement » ouvrent la porte au diable.

Ibn Mas'ud a dit : « Je déteste voir un homme être paresseux en efforts pour ce monde ou celui d'après. ».[68]
Il a également dit : « À la fin des temps, viendront des gens dont les meilleures actions seront de se critiquer entre eux, aussi connus comme étant des paresseux. ».

Ibn 'Abbas a dit : « Le relâchement épousa la paresse et ils donnèrent naissance à la pauvreté. ».

---

[66] Rapporté par Al-Bukhari et Muslim
[67] Rapporté par Muslim
[68] Rapporté par Abu Nu'aym dans Al-Hilyah

Malik ibn Dinar a dit : « Il n'y a aucune bonne action sans qu'un obstacle n'apparaisse avec elle. Celui qui le surmonte avec patience atteindra le réconfort, mais s'il le craint, il s'abstiendra d'elle. ».

Sufyan Al-Thawri a dit : « Les gens nous ont quitté montant des chevaux rapides et nous sommes restés là sur des chameaux paresseux. ».

Le remède à la paresse réside dans la motivation et dans l'encouragement à l'effort en craignant de manquer le but, ou d'être blâmé ou de vivre dans le regret. En effet, le regret du paresseux lorsqu'il observe la récompense de celui qui travaille dur est la plus grande des punitions. Ainsi, la personne raisonnable se doit de méditer sur les conséquences négatives de la paresse, car les loisirs ont de nombreuses fois mené aux regrets.

Celui qui voit son voisin rentrer de voyage avec de nombreux profits (tirés du commerce) connaîtra un regret bien plus grand que le plaisir du divertissement, de même que l'étudiant paresseux vis-à-vis de celui qui atteint un rang élevé dans le savoir.

Le but de ces exemples est d'expliquer que la frustration de l'échec excède la satisfaction de la paresse.

Les gens sages sont unanimes quant au fait que la sagesse ne s'atteint ni par la relaxation, ni par l'oisiveté. Ainsi, celui qui connaît les conséquences de la paresse l'évitera et celui qui prends conscience des fruits du dur labeur endurera les difficultés de ce chemin. De plus, l'homme intelligent sait qu'il n'a pas été créé en vain. Au contraire, il est dans ce bas-monde tel un ouvrier ou un commerçant.

La vie d'ici-bas, qui nous a été octroyée pour accomplir de bonnes œuvres, et la vie dans la tombe sont telles de courts instants comparées à l'éternité passée au paradis ou en enfer.

Parmi les meilleurs remèdes contre la paresse figure la lecture des biographies de ceux qui ont travaillé dur et la méditation de ces récits. C'est pourquoi je m'étonne de celui qui choisit l'oisiveté pendant la saison des semailles et délaisse les bénéfices pendant la saison des récoltes.

On rapporte que Farqad a dit : « Vous avez enfilé le vêtement des loisirs avant même de commencer à travailler. N'avez-vous jamais remarqué que lorsque l'ouvrier commence son travail, il s'habille de ses vêtements les plus modestes. Puis, lorsqu'il a terminé, il se lave et enfile deux vêtements propres. Quant à vous, vous vous êtes vêtu de l'habit des loisirs avant même de commencer à travailler. ».[69]

---

[69] Hilyah al-Awliya'

Chapitre 23 : Connaître ses défauts

Sache que l'égo est un être aimé. Or, les défauts de l'être aimé peuvent ne pas apparaître aux yeux de l'amoureux. Cependant, certains font preuve d'une telle détermination dans leur combat contre eux-mêmes qu'ils considèrent leur propre personne comme une ennemie. C'est alors qu'ils deviennent capables de distinguer leurs défauts.

Iyâs ibn Mu'awiyah a dit :
« Celui qui ne connait pas ses défauts est un sot ! ».
On lui demanda alors : « Quels sont les tiens ? ».
Il répondit : « L'excès de paroles. ».

Ce genre de cas est néanmoins très rare. En effet, les gens ont plutôt pour habitude de cacher leurs défauts. Nous n'insinuons pas qu'une personne ne connaît pas ses carences, car celui qui est sain d'esprit sait les déceler. Nous parlons plutôt du fait de les dissimuler. Ils deviennent alors comme des maladies internes que le médecin ne peut pas repérer et donc guérir, car il ne distingue aucun symptôme.

En fait, l'amour d'une personne pour elle-même l'empêche de voir ses défauts cachés comme étant des défauts.

Un poète a dit :

L'œil de la satisfaction ne voit pas les imperfections,
Mais l'œil du mécontentement décèle toutes les failles.

On rapporte qu'un homme était en compagnie d'un autre et quand il voulut s'en aller, il lui dit :
« Parle-moi de mes défauts. ».

L'autre lui répondit : « Demande à quelqu'un d'autre car je t'ai regardé avec l'œil de la satisfaction. ».

Si on demande comment une personne peut identifier ses défauts si elle ne les considère pas comme tels, nous répondrons qu'il existe sept manières d'y parvenir :

1- Celui qui est concerné doit choisir le plus sage et le plus raisonnable de ses amis et lui demander qu'il l'informe sur ses défauts. Il doit lui préciser qu'en faisant cela, il lui rend service. Ensuite, lorsque son ami répond à sa demande, il doit s'en réjouir et ne montrer aucune tristesse afin de ne pas le décourager de parler. Il doit même lui dire : « Si tu caches quoique ce soit, je te considèrerais comme un tricheur. ».
2- Il doit interroger ses voisins, ses frères et toute personne avec qui il traite, ce qu'ils apprécient chez lui et ce qu'ils n'aiment pas.
3- Il doit se renseigner sur ce que ses ennemis disent de lui, car un ennemi cherche toujours à trouver les défauts de son adversaire. En prenant ce point en considération, il devient alors possible de tirer profit de son ennemi d'une manière qu'on ne pourrait même pas reproduire avec un ami. Cela parce que l'ennemi mentionne les défauts alors que l'ami les cache. Grâce à cela, s'ouvre la possibilité d'éviter ces défauts.
4- Il doit se représenter quelqu'un d'autre ayant les mêmes traits de caractère que lui. Il devra ensuite garder ce qu'il apprécie et délaisser ce qui est répréhensible.
5- Il doit méditer sur les fruits et les conséquences de ses différents traits de personnalités. Il distinguera alors le bien qui résulte de ses bons côtés et le mal qui résulte de ses mauvais côtés. L'analyse honnête est en effet puissante et révélatrice.

6- Il doit mesurer ses œuvres à la lumière de la Shari'ah, les faire examiner par des personnes perspicaces et les mesurer à l'échelle de la justice, tout cela afin de distinguer le bon du mauvais.
7- Il doit lire les histoires de ceux qui ont agi en cohérence avec leur savoir et il doit comparer ses œuvres aux leurs. Il devra considérer les effets de ses défauts comme des failles à éviter, sans même parler des péchés.

Chapitre 24 : Guérir de l'oisiveté

Si l'oisiveté est devenue une habitude ancrée dans l'âme, alors aucun remède n'aura d'effet sur elle. Par contre, si elle a été acquise à force de fréquenter les gens oisifs ou à cause de la prédominance des désirs, alors sa guérison peut être obtenue à travers différents moyens.

Parmi eux, on peut citer le fait de s'éloigner des gens avares en efforts et les traiter avec mépris pour en échange fréquenter les personnes actives.

Ensuite, citons le fait de méditer sur les conséquences et le destin de ceux qui ont peu agi et les comparer aux destins de ceux qui furent sérieux et assidus.

Comme l'a dit 'Abdul-Samad : « Un homme connu pour ses nombreux efforts mourut alors que les gens étaient en train de lui dire « Meurs aujourd'hui afin que tu vives pour toujours », et cette parole m'a réveillé. ».

Celui qui observe attentivement les gens généreux dans l'effort constatera qu'ils ne sont pas différents de lui. Ils ont été créés comme lui. Ils sont des êtres humains comme lui. Sauf que l'amour de l'oisiveté et du divertissement l'a lésé et l'a enchaîné. Alors ils ont avancé et lui est resté. S'il avait bougé le pied de la détermination, il aurait atteint ce qu'ils ont atteint.

Un poète a dit :

Si tu aimes les traits de caractère d'une personne,
Alors imite-la et tu deviendras ce que tu as aimé.
Car il n'y a aucune barrière devant la générosité et les bons caractères si tu vas vers eux.

Celui qui consulte les biographies et les récits des pieux prédécesseurs constatera que la plupart des savants et jurisconsultes étaient parmi les esclaves, les faibles et les petits ouvriers. Mais, grâce à leurs grands efforts, ils ont réussi.

Si les paresseux méditaient sur les conséquences de leur oisiveté, ils comprendraient que leur fainéantise est leur ennemie. Cependant, ils ont préféré l'inactivité et se sont précipités vers la détente et le divertissement.

En outre, le regret d'être passé à côté des plus grandes vertus, le mépris des gens et l'humiliation sont pires que toute autre épreuve ou calamité.

Par contre, les gens productifs ont trouvé du réconfort dans les encouragements et à travers l'élévation de leur statut dans ce monde et dans l'au-delà. Cela les a soulagés dans les moments d'adversité par lesquels ils sont passés. C'est comme si ceux qui avaient enduré la souffrance de l'effort ne s'étaient jamais détendus et ceux qui se sont détendus n'avaient jamais connu la souffrance de l'effort.

D'après Anas (qu'Allah l'agrée), le Prophète (paix sur lui) a dit : « On fera venir celui des gens du paradis qui a eu le plus d'épreuves dans la vie d'ici-bas et il sera dit :
« Plongez-le une fois dans le paradis », alors il y sera plongé.
Puis Allah dira : « Ô fils de Adam ! As-tu vu dans le passé une quelconque difficulté ou une chose que tu détestes ? ».
Alors il répondra : « Non, par ta puissance, je n'ai jamais vu une chose que j'ai détesté. ».
Puis on fera venir celui des gens de l'enfer qui a eu le plus de bienfaits dans la vie d'ici-bas et il sera dit :
« Plongez-le une fois dans l'enfer. ». Alors il y sera plongé.
Puis Allah dira : « Ô fils de Adam, as-tu vu dans le passé un quelconque bien ou une chose qui a réjoui ton œil ? »

Alors il dira : « Non, par ta puissance, je n'ai jamais vu aucun bien ni aucune chose qui a réjoui mon œil. ».[70]

Ce hadith signifie que, dans un cas, la fatigue et l'adversité finiront un jour et seul le repos demeurera. Dans l'autre cas, le repos et la facilité disparaîtront un jour et seul les remords resteront. En effet, la vie n'est qu'une saison, la défaite éternelle n'est pas encore actée mais le jour de la récolte arrive bientôt et cela est suffisant pour réveiller le paresseux.

---

70 Rapporté par Ahmed et authentifié par Al-Albani

Chapitre 25 : L'autodiscipline

La nature humaine est, à la base, saine et équilibrée. En dehors des maladies et défauts de sources externes, chaque enfant né sur la fitrah (prédisposition naturelle). C'est pourquoi les créatures non douées de raison sont inaptes à l'autodiscipline. Un animal sauvage dont on s'occupe lorsqu'il est jeune ne délaissera pas la chasse une fois adulte.

Sache que chaque être humain dispose de 3 aptitudes :

- une aptitude à la réflexion
- une aptitude au désir
- une aptitude à la colère

Cela étant, celui qu'Allah a honoré par le don de l'amour du savoir se doit de perfectionner son aptitude à la réflexion. C'est par celle-ci qu'Allah l'a distingué des animaux et lui a donné un point commun avec les anges. Il se doit de faire prédominer cette aptitude sur les deux autres. Ceci, afin qu'il devienne tel le cavalier et que son corps soit tel le cheval. Le cavalier prédomine le cheval du fait de sa supériorité. Il est en effet capable de le mener où il le veut et de mettre fin à sa vie s'il le souhaite.

De la même manière, l'aptitude intellectuelle doit dominer les deux autres aptitudes en les utilisant à sa guise. Seul celui qui y parvient mérite l'appellation « d'être humain ».

Platon a dit : « Un véritable humain possède une aptitude à la raison plus forte que toutes ses autres facettes. Car si la lubricité est excessive, la personne devient telle que l'animal. Celui qui déchaîne ses désirs passionnels en vivant une vie sans restriction s'éloignera de son centre et deviendra donc pire qu'une bête. En effet, les animaux ne font que suivre leur nature bestiale alors que lui aura contredit sa nature humaine. Quant à l'aptitude à la colère, lorsqu'elle devient excessive, les traits de l'homme se transforment en ceux des bêtes sauvages et des fauves. Donc, il est nécessaire d'apprivoiser son égo en canalisant son désir, en contrôlant sa colère et en suivant sa raison afin de ressembler aux anges et d'éviter l'adoration des envies et du courroux. ».

Sache que l'autodiscipline s'accomplit grâce à l'indulgence et en passant d'une étape à une autre. Elle ne s'atteint pas par la violence mais plutôt par la clémence.

Elle s'obtient ensuite en combinant espoir et crainte. Pour la renforcer, il convient de garder de bonnes fréquentations, de s'éloigner des mauvaises, d'étudier le Coran, les récits profitables, de penser au Paradis, à l'Enfer et de lire les biographies des sages et des ascètes.

Les pieux prédécesseurs s'autorisaient à consommer des mets délicieux mais certains ne s'octroyaient cette récompense qu'après avoir prié pendant la nuit.

Sufyan Al-Thawri avait pour habitude de manger ce qu'il voulait. Puis, quand il se levait le matin, il disait : « L'homme noir a mangé son enfant ! ».

Les savants et les exégètes ont toujours été indulgents avec leur âme et ont continué de l'être jusqu'à la posséder et la soumettre.

Un voisin de Mâlik ibn Dinar a dit :
« Une nuit, je l'ai entendu parler à lui-même, disant :
« C'est ainsi que tu dois être ! ».
Le matin suivant, je lui ai demandé :
« Il n'y avait personne chez toi alors à qui as-tu dis cela ? »
Il répondit : « Mon âme m'a demandé du pain avec insistance, alors je l'en ai privé pendant 3 jours. J'ai ensuite trouvé un morceau de pain sec. Quand je m'apprêtais à le manger, je me suis dit : « Je vais plutôt prendre du pain tendre. »
Mais mon âme m'a dit : « Je me contenterais de cela. ».
Alors je lui ai répondu : « C'est ainsi que tu dois être ! ». »

Sache que si l'âme sait que tu es déterminé, elle le sera aussi. Si elle sait que tu es indolent, elle te maîtrisera.

Un poète a dit :

Le cavalier sait comment son cheval fonctionne
Alors il l'épuise sans cesse en lui faisant ressentir la peur.

Parmi les bonnes pratiques relatives à l'autodiscipline se trouve le fait de comptabiliser chaque parole, chaque acte, chaque négligence et chaque péché.

Aussi, quand l'autodiscipline est atteinte, l'âme savoure les efforts qu'elle endure.

Thabit Al-Banani a dit : « J'ai supporté la nuit [en priant] pendant 20 ans. Puis, j'ai savouré la nuit pendant 20 ans. ».

Abû Yazîd a dit : « J'ai persisté à diriger mon âme vers mon Seigneur alors qu'elle pleurait jusqu'à ce qu'elle finisse par sourire. ».

Un poète a dit :

Je ris et je pleure encore chaque fois que je regarde
Jusqu'à ce que son œil soit teinté de mon sang.

Néanmoins, il ne faut pas oublier les droits de l'âme. Cela consiste à la récompenser sans nuire à l'objectif d'autodiscipline. En effet, si elle est privée de ce à quoi elle s'aspire de manière générale, le cœur deviendra aveugle, l'inquiétude se propagera et l'esclave se retrouvera contraint.

Et sache que pour Allah, Exalté soit-Il, la valeur de l'âme est supérieure à la valeur des adorations. C'est pourquoi Il a permis au voyageur de rompre le jeûne. Cependant, seuls les gens du savoir comprennent cela.

Chapitre 26 : L'éducation des enfants

La meilleure des éducations est celle accomplit à un jeune âge. En revanche, si le jeune garçon grandit en conservant ses traits de caractères, il sera difficile de le changer une fois qu'il sera mature.

Un poète a dit :

Si tu redresse les branches, elles s'ajusteront,
Mais le tronc ne s'assouplit pas si tu cherches à le réformer.
La discipline profite aux enfants petit à petit
Mais elle ne profite point à ceux qui ont vieillit.

La persévérance dans la discipline est un principe important, en particulier en ce qui concerne les enfants. En effet, elle leur est bénéfique dans le sens où elle deviendra une habitude pour eux.

Un poète a dit :

Ne néglige pas la discipline de l'enfant,
Même s'il se plaint de la fatigue.

Sache que le médecin, lorsqu'il prescrit les médicaments, tient compte de l'âge, du lieu et de l'époque du patient. De la même manière, la discipline doit être adaptée à chaque enfant et les signes du succès ou de l'échec d'un enfant peuvent être décelés à très bas âge. L'enfant intelligent est stimulé par l'apprentissage alors que celui qui l'est moins n'en profite pas.

Un homme a dit un jour à Sufyan Al-Thawri : « Nous frappons nos enfants s'ils ne prient pas. » Il répondit : « Vous devriez plutôt les encourager et leur faire l'annonce de la bonne nouvelle. ».

Zubayd Al-Yafi avait l'habitude de dire aux petits garçons : « Celui qui prie aura cinq noix. ».

Ibrahim ibn Adham disait : « Ô mon fils ! Étudie la science du hadith. Je te donnerais un dirham pour chaque hadith que tu entendras. ». Grâce à cela, il entama l'étude du hadith.

Un père doit savoir que son enfant est un dépôt placé entre ses mains. Il doit donc éviter qu'il soit en mauvaise compagnie dès son plus jeune âge. Il doit lui enseigner le bien, car le cœur de l'enfant est vide et recueille tout ce qu'on y dépose. Il doit lui faire aimer la pudeur et la générosité.

Il doit l'habiller de vêtements blancs. S'il lui demande des vêtements de couleur, il doit lui répondre qu'il s'agit là de ce que portent les femmes et les efféminés.

Il doit leur raconter les récits des pieux et lui éviter l'amour de la poésie car elle est une graine qui corrompt. Cependant, il ne doit pas l'empêcher de lire les poèmes sur la générosité et le courage, cela afin qu'il admire ces qualités et devienne courageux.

S'il commet une erreur, il doit fermer les yeux sur elle. Son enseignant doit lui faire apparaître ses défauts et ne doit le réprimander qu'en privé.

Il doit lui interdire l'excès de nourriture et de sommeil. Il doit l'habituer à se nourrir simplement et à dormir juste ce qu'il faut car cela est meilleur pour la santé.

L'enfant doit pratiquer de l'exercice physique comme la marche par exemple. On doit lui interdire de tourner le dos aux gens ainsi que d'éternuer et de bailler en leur présence.

S'il montre une attirance pour un mauvais trait de caractère, on doit l'en débarrasser très vite avant que cela ne devienne une habitude. Et si l'indulgence ne fonctionne pas, il n'y a pas de mal à le discipliner.

Luqman dit à son fils :
« Ô mon fils ! L'éducation agit sur l'enfant comme l'engrais lorsque l'on sème les graines. »

Si le petit garçon est agressif, son père doit se montrer indulgent avec lui. Ibn 'Abbas a dit : « L'agressivité d'un jeune garçon est une amélioration de son intelligence. ».

Les sages avaient pour habitude de dire : « Ton fils est tel une fleur durant ses sept premières années et ton servant les sept années suivantes. Lorsqu'il atteint quatorze ans, si tu as été bon avec lui, il deviendra ton partenaire et si tu as été mauvais avec lui il deviendra ton ennemi. ».

Un enfant ne doit pas être battu ou offensé après qu'il ait atteint la puberté. Sinon, il espèrera perdre son père afin d'agir comme il le souhaite.

Quiconque atteint 20 ans et n'est pas devenu vertueux, c'est que sa dévotion a disparu. Cependant, l'indulgence doit être pratiquée avec tout le monde.

Chapitre 27 : L'éducation et le traitement de l'épouse

Il est nécessaire d'étudier ce chapitre en détail, car l'acte le plus méritoire consiste à ce qu'un homme se marie avec une femme vierge, n'ayant connu aucun autre avant lui.

Les sages ont dit : « Une vierge est avec toi et une non-vierge est contre toi. ». De plus, c'est une grave erreur de marier un homme âgé à une jeune femme car elle deviendra tel un ennemi pour lui. Cela à cause du fait qu'il ne sera pas capable de remplir ses besoins et si ses besoins ne sont pas remplis, elle développera une aversion naturelle envers lui. Donc, si un homme est éprouvé par cela et s'est marié avec une jeune femme alors que lui est âgé, il doit répondre à son aversion par un bon comportement, par de l'indulgence et par le fait de dépenser beaucoup pour elle.

L'époux doit se faire beau pour son épouse, de la même façon qu'il aime qu'elle se fasse belle pour lui. Il doit couvrir son corps afin qu'elle ne voie de lui que ce qu'il aimerait qu'elle voie et elle doit faire de même.

Le mari ne doit pas trop souvent plaisanter avec sa femme afin qu'elle ne le rabaisse pas et qu'elle ne devienne donc pas désobéissante.

De plus, il ne doit pas placer tout son argent entre ses mains afin qu'il ne soit pas sous son contrôle car elle pourrait prendre tout son bien et le quitter.

Allah a dit :

وَلَا تُؤْتُوا۟ ٱلسُّفَهَآءَ أَمْوَٰلَكُمُ ٱلَّتِى جَعَلَ ٱللَّهُ لَكُمْ قِيَـٰمًا

« Et ne confiez pas aux faibles vos biens dont Allah a fait votre subsistance. » (Sourate Les Femmes, verset 5)

Il doit plutôt plaisanter avec elle tout en maintenant son prestige et son statut.

Le meilleur moyen d'éduquer une femme est de l'empêcher de parler avec d'autres femmes (qui ne sont pas vertueuses ou qui possèdent de mauvais traits de caractères.) et de sortir de la maison (sans nécessité).

De plus, une femme plus âgée doit lui être assignée pour l'éduquer, lui enseigner la manière de témoigner du respect à son mari et l'informer des droits du mari. Elle doit se comporter comme son garde-fou car la folie de la jeunesse est une chose dangereuse.

Si un homme âgé se marie avec une femme qui n'est ni une jeune fille immature, ni une femme affaiblie par la vieillesse, alors cela sera mieux pour lui car elle sera moins arrogante et plus respectueuse envers lui.

Si un homme a été gratifié d'une femme qui est exactement comme il le désire, il se doit d'oublier ce qu'il n'a pas obtenu pour le bien de ce qu'il possède désormais. En effet, les branches ne sont jamais mentionnées lorsque les racines sont préservées. De plus, avoir un trop grand nombre de femmes implique beaucoup de choses, la moins exigeante étant le fait de prendre soin d'elles.

Chapitre 28 : L'éducation et le traitement de la famille

Sache que si les membres de ta famille constatent que tu les dépasse en matière de bien ou de statut social, ils t'envieront.

Cependant, étant donné qu'il est interdit de les quitter, il est important de faire preuve de sagesse dans la façon de s'adresser à eux. Il convient d'être bon avec eux sans pour autant les informer de ce qu'ils ne doivent pas savoir.

L'une des pires erreurs dans la façon d'interagir avec les gens de la famille consiste à donner aux uns tout en privant les autres. Toutefois, celui qui souhaite quand même agir de la sorte doit faire preuve de beaucoup d'efforts pour le leur cacher et éviter qu'il ne soit détesté.

Chapitre 29 : La vie en société

Les natures sont diverses et variées. Il est donc difficile de s'entendre avec tout le monde. C'est pour cela que la solitude est le meilleur choix en la matière, car elle apporte un grand confort et un soulagement certain.

Néanmoins, si la fréquentation des gens est nécessaire, il faut alors faire preuve d'un bon comportement en se montrant indulgents avec eux et en respectant leurs droits. Il convient par exemple d'ignorer son propre dû, de faire preuve de patience avec les ignorants, de pardonner aux injustes et de donner à l'arrogant la meilleure place lors des assemblées.

Les deux moyens les plus efficaces pour obtenir l'affection des autres sont le pardon et la générosité. Grâce à ces deux qualités, il devient possible de transformer le rebelle en allié fidèle. Il a été mentionné dans un hadith : « Traiter les gens avec sagesse est une aumône. ».

Si le savant est éprouvé par la compagnie des laïcs, il devra se montrer très prudent. En effet, les objectifs des laïcs sont différents de ceux des savants. Ce qui satisfait les uns mécontente les autres. Certains d'entre eux détestent la vérité car ils la voient comme étant le faux. Donc, malgré leur ignorance, ils rejettent les propos des savants.

C'est pourquoi le savant a tout intérêt à demeurer loin d'eux. Leur compagnie ne lui apportera que déshonneur et rabaissement à leurs yeux. Ils se mettront alors à discréditer son savoir.

De plus, lorsque le pêcheur voit un savant rire et manger, ou s'il entend qu'il s'est marié, alors il perd tout respect pour lui [en pensant par exemple qu'il est à la recherche des plaisirs de ce bas-monde au lieu de l'au-delà]. Il faut donc être très prudent avec ce type de personnes, car ils sont en fait ceux qui ont tué des Prophètes.

Toutefois, s'il est contraint de les fréquenter, qu'il se contente de parler peu et d'éviter de dire tout ce qu'ils pourraient utiliser contre lui. À partir de là, il sera possible de se prémunir d'eux.

Chapitre 30 : Le noble caractère

Les signes d'un caractère noble sont : la droiture et la discipline par la permission d'Allah, une propension à la sagesse, de la détermination dans les opinions et les décisions et un esprit qui ne cesse de s'élargir, tout cela dès le plus jeune âge.

Allah a dit :

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَآ إِبْرَٰهِيمَ رُشْدَهُۥ مِن قَبْلُ وَكُنَّا بِهِۦ عَـٰلِمِينَ

« En effet, Nous avons mis auparavant Ibrahim (Abraham) sur le droit chemin. Et Nous en avions bonne connaissance. »[71]

Les hauts caractères sont très souvent généreux dans l'effort et sont préservés de la paresse. C'est ce qui fait que, durant leur enfance, ils aiment être les leaders des autres enfants.

Puis, au fur et à mesure qu'ils grandissent, les bonnes manières deviennent leur emblème sans même qu'ils ne les apprennent.

La pudeur et la gêne forment leur parure sans qu'on ne les y force. Même l'éducation la plus légère agit sur eux, de la même manière que la meule agit sur l'acier, mais pas sur le fer.

Ensuite, lorsqu'ils atteignent l'âge de la raison et découvrent les signes de l'existence de leur Créateur, lorsqu'ils comprennent ce pour quoi ils ont été créés, qu'ils méditent sur les paroles qui leurs ont été adressées, leur destination finale et le but de tout cela ; alors ils se mettent à travailler dur. C'est que le savoir leur révèle la réalité des choses et ils comprennent que tout ce qui les rapproche de leur Créateur est meilleur.

---

[71] Sourate Les Prophètes, verset 51

Ils comprennent alors que la façon la plus efficace de se rapprocher de Lui consiste à apprendre et agir conformément au savoir qu'ils ont acquis. Ainsi, ils luttent pour accomplir tout ce que leur corps peu endurer. Leur intention s'éveille et leurs efforts se multiplient.

Alors que tu vois certaines personnes se limiter à l'étude d'un domaine spécifique de la science, comme celui qui passe sa vie à étudier seulement le hadith par exemple, tu les vois eux se pencher sur toutes les formes du savoir qui sont importantes.

Comprenant que la vie est trop courte pour contenir la science entière, ils n'apprennent et ne gardent que ce dont ils ont besoin dans chaque domaine en tant que provision pour leur quête.

Ils œuvrent ensuite en fonction de ce savoir et profitent de leur temps craignant que celui-ci ne passe sans qu'ils aient atteint leur objectif.

Ils ne perdent donc aucune minute dans ce qui est inutile. Ils tirent même avantage du temps passé à manger et dormir, se souvenant de la brièveté du délai qui leur est accordé.

Comme un poète l'a dit :

Accompli tes objectifs à toute vitesse,
Car ton âge n'est rien d'autre qu'un voyage parmi tant d'autres.
Et galope comme les chevaux et soit le premier,
Car tu les as empruntés et tu finiras par les rendre.

Tu les vois toujours en train de travailler à remplir leur temps [avec de bonnes œuvres]. Ils soumettent leurs passions pour réformer leur situation.

Ils n'apprennent que le savoir utile car leur cœur est préoccupé par faire prévaloir leurs objectifs sur le divertissement.

Leur corps est dévoué à Allah et à Son obéissance. Ils se satisfont de ce qu'Allah leur a attribué et ne demandent rien aux gens. Ils s'abstiennent de leur argent pour protéger leur honneur. Ils deviennent alors meilleur qu'eux car ils sont indépendants et se détachent de leur corruption en se conseillant et en s'exhortant.

Quand ils ont affaire aux autres, ils agissent avec justice et équité. Ils s'élèvent alors au-dessus d'eux de par leur rang.

Si on leur demande conseil, alors ils répondent du mieux qu'ils peuvent mais demeurent concentrés sur leur propre réforme car ils tiennent prêts pour leur voyage [de ce monde vers l'au-delà]. Leur seule préoccupation est de préparer leurs bagages [leurs bonnes œuvres].

Ils économisent donc chaque seconde et se renforcent avec une multitude de provisions parce qu'ils savent que le voyage sera long. Enfin, ils mettent tout en œuvre pour structurer leur savoir tout au long de leur vie. Par cela, leur héritage demeure après leur mort.

Ils font également abstraction de ce monde et ne se nourrissent que de la quantité qui leur permet d'arriver à la fin de leur journée.

Quand ils s'autorisent plus que ce qui est nécessaire parmi le licite, c'est pour que leur chameau [leur âme] soit assez fort pour supporter la charge.

Ils demeurent ainsi sous la grâce de leur Seigneur jusqu'à ce que ce qu'ils accomplissent leur donne un amour profond pour Lui. C'est alors qu'ils se dévouent à Lui, et se délectent de Sa voie à tel point que, lorsque les gens leur tiennent compagnie, seul leur corps est avec eux, alors que leur cœur demeure constamment auprès de leur Créateur.

De tels hommes sont les favoris d'Allah sur Sa terre. Ceux qui sont à la recherche de la satisfaction d'Allah veulent respirer le même air qu'eux. Le parfum de leur véracité se dégage de leur tombe quand on les enterre.

Quand leurs œuvres sont mentionnées, l'itinérant y trouve une force dans son voyage vers la patience.

Le Jour de la Résurrection, le vertueux qui aura craint Allah sera comme l'étoile dans le ciel. Il ressemblera au soleil ou à la lune lorsqu'elle est pleine.

Nous demandons à Allah de nous accorder la capacité de les imiter, de nous accorder leur rang et leur noblesse de caractère par Sa grâce immense car Il est le Celui qui entend tout et Il est proche de Son serviteur.

Que les prières et la paix d'Allah soient sur Muhammad, sa famille et ses compagnons.